

医療法人社団博愛会 開西病院

献立名:

《十勝収穫祭》ビーツ赤飯、鮭の焼浸し、十勝野菜の酢味噌添え、
コリンキーの浅漬け、すまし汁、南瓜まんじゅう



※材料は1食分です。

ビーツ赤飯	【材料】 もち米(80g) ビーツ(1g) 塩(0.8g) マロンむき(10g) 黒いりごま(1g) 【作り方】 ①ビーツは少量の水で茹でてミキサーにかけておく。 ②蒸し上がったもち米に①のビーツをまだらになるように混ぜる。
鮭の焼浸し	【材料】 生鮭フィレ(70g) 醤油(5g) みりん(4g) 酒(3g) 大葉(0.5g) 冷凍レンコン(5g) さつまいも(7g) 油(3g) 長葱(5g) 【作り方】 ①鮭は70gにカットし、調味料に浸けて下味を付けておく。 ②さつまいもとレンコンは半月にスライスし、油で揚げる。長葱は白髪葱にする。 ③調味料を煮立たせて器に張る汁を作り冷ましておく。 ④鮭はスチームコンベクションで焼き、冷ます。 ⑤器に大葉を敷き、鮭を置き、汁を張って野菜を盛り付ける。
十勝野菜の酢味噌添え	【材料】 スイートコーン(15g) メークイン(15g) ズッキーニ(15g) ごぼう(20g) 十勝マッシュルーム(10g) 生パセリ(2g) 味噌(4g) マヨネーズ(4g) 酢(4g) 砂糖(3g) 洋辛子(粉)(0.2g) 【作り方】 ①スイートコーンは茹でてカットしておく。メークイン、ズッキーニは厚めの輪切り、ごぼうは長めにカットし、マッシュルームと共にスチームコンベクションで加熱をする。 ②酢味噌の調味料を合わせ、器に盛る。 ③①の加熱した野菜にガスバーナーを使い、焦げ目を付け、器に盛る。
コリンキーの浅漬け	【材料】 コリンキー(20g) 浅漬けの素(2倍濃縮)(2g) 【作り方】 コリンキーは皮を剥いてカットし、浅漬けの素で漬ける。
すまし汁	【材料】 生椎茸(8g) みつば(1.5g) 色付き豆麩(4g) 水(120g) 薄口醤油(5g) みりん(5g) 塩(0.15g) だしパック(2g) 【作り方】 ①椎茸は3mm程度の厚さにカットする。 ②だしを取り、澄し汁を作る。
南瓜まんじゅう	【材料】 小麦粉(10g) ベーキングパウダー(0.5g) 南瓜(5g) 砂糖(2g) 油(0.3g) こしあん(10g) 【作り方】 ①南瓜は皮を取り、蒸して裏ごしをする。 ②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、油を混ぜ、裏ごしした南瓜を加えて混ぜる。 ③生地にあんこを入れて丸め、蒸かす。