

医療法人社団洞仁会 洞爺温泉病院

献立名：洞爺の恵み～ピカピカ鮭とカラフル野菜セット～



※材料は1食分です。

鮭とカラフル野菜のマリネ～和風タルタルソース～	<p>【材料】 鮭(80g)、塩、コショウ(0.1g)、小麦粉(5g)、オリーブオイル(2g)、ミニトマト 赤(30g)、ミニトマト黄色(30g)、ミニトマトオレンジ(30g)、白ワインビネガー(5g)、レモン汁(3g)、砂糖(3g)、塩、コショウ(0.1g)、キャベツ(50g)、マヨネーズ(10g)、ラッキョウ(5g)、福神漬(5g)、小葱</p> <p>【作り方】 ①キャベツは一口大にカットしポイル(蒸す)しておく。 ②マヨネーズに刻んだラッキョウと福神漬を混ぜて、タルタルソースを作る。 ③鮭を一口大にカットし、塩コショウをふり、小麦粉をまぶしてオリーブオイルで焼く。(オープン又はフライパン) ④1/2 にカットしたミニトマトとスライスした玉ねぎを、白ワインビネガー・レモン汁・砂糖・塩コショウと混ぜてマリネソースをつくる。 ⑤鮭をマリネソースと和える。 ⑥キャベツの上に④の鮭とトマトを盛り付け、②のタルタルソースをかける。上から小ねぎをちらす</p>
ズッキーニのさっぱり漬	<p>【材料】 ズッキーニ(50g)、塩(0.5g)、醤油(1g)、砂糖(1g)、みりん(1g)、たかの爪(0.01g)、糸削り(0.1g)</p> <p>【作り方】 ①ズッキーニは半月にカットし、調味料と一緒に袋に入れて漬け込む。20分程度で味がしみるので盛り付けて糸削りを飾る。</p>
焼きナスのすまし汁	<p>【材料】 なす(40g)、大根おろし(15g)、醤油(1g)、みりん(1g)、だし汁(130g)、ゆずの皮(0.1g)、片栗粉(2g)</p> <p>【作り方】 ①生のなすを焼き、皮をむく。 ②すまし汁におろしを加え、茄子の上にかける。 ③最後にゆずの皮を飾る。</p>
南瓜団子のお汁粉	<p>【材料】 南瓜(20g)、片栗粉(1g)、小麦粉(1g)、砂糖(1g)、小豆(10g)、砂糖(3g)</p> <p>【作り方】 ①小豆は砂糖と一緒に煮る。南瓜は蒸して身を取り出し潰して、片栗粉・小麦粉・砂糖を加えて団子を作る。</p>
ご飯	<p>【材料】 精白米(60g)</p> <p>【作り方】 ご飯を炊く。</p>