

社会医療法人母恋 日鋼記念病院

献立名：とうきびご飯、鶏肉の塩糍漬けホイル焼き、変わりひじき煮、大根とみず菜の胡麻和え、じゃがいもの味噌汁



※材料は1食分です。

とうきび ご飯	【材料】 とうもろこし(20g)、米(ななつぼし)(90g)、水(126g)、濃口しょうゆ(2g) 【作り方】 ①とうもろこしは茹で、実を外す。 ②外した実と洗米した米、水、しょうゆ、芯を入れて炊く。
じゃがいもの 味噌汁	【材料】 じゃがいも(15g)、長葱(5g)、だし入り白味噌(6g)、水(150g)、棒昆布(だし用)(2g) 【作り方】 ①昆布だしをとる。 ②だし汁にじゃがいもを入れ、やわらかくなるまで煮る。小口の長葱と味噌を入れ、ひと煮立ちさせる。
鶏肉の塩糍 漬けホイル焼 き	【材料】 鶏もも肉(80g)、生塩糍(4g)、料理酒(2g)、ブラックペッパー粗挽き(0.05g)、 レモン(10g)、玉ねぎ(20g)、椎茸(10g)、冷)ミニブロッコリー(20g)、冷)梅型人参(10g) 【作り方】 ①袋に鶏肉、酒と塩糍を入れ、軽くもみ30分漬けておく。 ②玉葱は5ミリスライス、椎茸は1/4にカットする。 ③レモンは輪切りにする。適当な大きさに切ったアルミホイルに、玉葱を敷き、鶏肉をのせ、粗挽き黒こしょうをふり、椎茸、ブロッコリー、人参、レモンを彩り良くのせる。 ④ホイルを閉じ、170℃に予熱したスチームコンベクションのコンビモードで15分加熱する。
変わりひじき 煮	【材料】 ひじき(2g)、大豆水煮(10g)、冷)むき枝豆(3g)、紅生姜(千切り)(1.5g)、 濃口しょうゆ(3g)、上白糖(3g)、料理酒(2g)、みりん(つやだし味)(2g) 【作り方】 ①ひじきは水でもどしておく。 ②枝豆はボイルして流水で冷ます。 ③ひじきと大豆をだし汁と酒、上白糖で煮る。 ④ひと煮立ちしたら、みりんと醤油を入れて、さらにひと煮立ちさせる。 ⑤火を止めたら枝豆と紅生姜をまぜ合わせる。
みず菜と大根 のごま和え	【材料】 大根(50g)、みず菜(10g)、濃口しょうゆ(2g)、上白糖(2g)、 みりん(つやだし味)(1g)、ねり白ごま(クリーム状)(4g)、すり白ごま(0.5g) 【作り方】 ①拍子に切った大根と、5cmの長さにカットしたみず菜を軽くボイル(もしくはスチームコンベクションオープンでスチーム5分)し、流水にさらす。 ②水気をしっかりと切り、あらかじめ合わせておいた調味料で和える。