

## 医療法人社団悠仁会 羊ヶ丘病院

献立名:クコの実・ゆり根入り鮭ちらし、鶏団子の豆乳鍋仕立て、ツナとお豆のサラダ、ぶどうの蒸しケーキ



※材料は1食分です。

クコの実と ゆり根入り 鮭ちらし	<p>【材料】 ななつぼし無洗米(70g)、だし昆布(1g)、秋鮭(30g)、食塩(0.5g)、料理酒(1g)、クコの実(1g)、ゆり根(10g)、大葉(1g)、酢(15g)、砂糖(6g)、食塩(0.4g)</p> <p>【作り方】 ①昆布を入れて米を炊く ②鮭に塩と酒をふって焼く ③クコの実を甘酢に漬けておく ④鮭が冷めたら荒くほぐす ⑤ご飯が炊けたら合わせ酢を混ぜる ⑥皿に盛り付け、大葉の千切り、ほぐした鮭、蒸したゆり根とクコの実を飾る</p>
肉団子の 豆乳鍋仕立 て	<p>【材料】 鶏ひき肉(むね)(30g)、れん根(水煮)(10g)、きくらげ(乾)(0.2g)、長葱(5g)、しょうが(1g)、食塩(0.2g)、片栗粉(1g)、白菜(30g)、ほうれん草(20g)、人参(15g)、ブナシメジ(20g)、椎茸(10g)、舞茸(10g)、豆乳(30g)、ガラスープ(顆粒)(2g)、料理酒(2g)、食塩(0.5g)、ブラックペッパー(0.1g)、ターメリック(0.1g)</p> <p>【作り方】 ①れん根、長葱はみじん切りにし、戻したきくらげは千切りにしてひき肉に混ぜ、おろししょうが、食塩、片栗粉を入れて練る。 ②ガラスープを入れてだしを作り肉団子を丸めて茹でていく。 ③野菜類もスープで煮て、最後に豆乳を加える ④ターメリックを加え、塩コショウで味を整える</p>
ツナとお豆の サラダ	<p>【材料】 ツナ水煮缶(10g)、ミックスピーンズ(15g)、赤たまねぎ(15g)、キャベツ(15g)、わかめ(戻し)(15g)、ミニトマト(1個)、オリーブオイル(2g)、酢(2g)、昆布醤油(1g)、みりん(1g)、柚子こしょう(1g)、白炒りゴマ(1g)</p> <p>【作り方】 ①キャベツは千切りにする ②玉ねぎはスライスする ③ツナ缶の汁と調味料を合わせてドレッシングを作る ④鍋用の豆乳を温めて、湯葉を作る ⑤野菜を盛り、豆とツナ、湯葉をトッピングしてドレッシングをかける</p>

---

【材料】 薄力粉(20g)、黒米粉(1g)、ぶどう(30g)、砂糖(8g)、鶏卵(4g)、食塩(0.2g)、  
ベーキングパウダー(1g)

ぶどうの蒸しケ  
ーキ

【作り方】 ①粉類は合わせてふるっておく  
②ぶどうを飾り用を 2 粒ずつ残してミキサーにかけ、ジュースにする  
③ジュースに調味料、卵を加えてよく混ぜる  
④粉を加えてさっくり混ぜる  
⑤型にクッキングシートを敷いて、種を流し込み、強火で 20 分蒸す  
⑥切り分け皿に盛り、ぶどうを飾って完成

---