

社会医療法人北斗 北斗病院

献立名：豚丼、ラーメンサラダ、ミニパフェ



※材料は1食分です。

豚丼	<p>【材料】 精白米(90g)、豚ロース(60g)、小麦粉(3g)、上白糖(3g)、みりん(3g)、醤油(4g)、むき枝豆(3g)、長ネギ(3g)、油(2g)</p> <p>【作り方】 ①豚肉の両面に小麦粉をまぶして油で焼く。(フライパンとスチコンを使用) ②調味料(上白糖、みりん、醤油)を入れ、照りを出す。 ③長ネギは白髪ネギにし、水にさらす。枝豆は塩茹し、水にさらし、粗熱を取る。 ④炊き上がったご飯に、豚肉を乗せ、枝豆、白髪ネギを盛り付けて完成。</p>
ラーメンサラダ	<p>【材料】 ラーメン(50g)、アスパラ(20g)、ミニトマト(10g)、サニーレタス(5g)、ロースハム(10g)、きゅうり(10g)、焙煎ゴマドレッシング(8g)</p> <p>【作り方】 ①ラーメン、アスパラを茹でる。 ②ミニトマトは半分、ハムは短冊切り、胡瓜は千切りにする。 ③器にレタスを敷き、その上にラーメンを盛る。 ④アスパラ、ミニトマト、ハム、きゅうりを乗せ、焙煎ゴマドレッシングをかけて完成。</p>
ミニパフェ	<p>【材料】 アイスクリーム(30g)、コーンフレーク(5g)、黄桃缶(20g)、いちごソース(2g)、いちご(15g)</p> <p>【作り方】 ①器にコーンフレークを敷き、上にアイスクリームを乗せ、一口大に切った黄桃缶を盛り付ける。 ②最後に、イチゴソースをかけて、いちごを飾り完成。</p>