

## 日本赤十字社 旭川赤十字病院

献立名:

吹き寄せご飯、華風スープ、鮭南蛮酢、小松菜のゆず浸し、豆乳プリン



※材料は1食分です。

吹き寄せご飯	<p>【材料】 精白米(75g) 栗甘露煮(15g) ぎんなん(水煮)(5g) 人参(5g) ほんしめじ(10g) だし汁(昆布)(90g) 砂糖(2g) 醤油(2g) 食塩(0.2g) 枝豆(8g)</p> <p>【作り方】 ①人参は千切りにし、ほんしめじは石づきを取って適当な大きさにほぐす。 ②枝豆は塩ゆでし、さやから取り出す。 ③鍋に栗・ぎんなん・人参・ほんしめじ・水を入れて火にかける。砂糖・醤油・塩で調味する。 ④米を研ぎ、だし汁と④の煮汁を入れて炊く。 ⑤炊き上がったご飯に④の具材と②を入れて混ぜ合わせる。</p>
華風スープ	<p>【材料】 卵(8g) 緑豆春雨(1.5g) 乾燥わかめ(0.2g) とうもろこし(3g) 長葱(5g) 顆粒風味調味料(1g) 食塩(0.4g) こしょう(0.01g) 澱粉(2.5g) 水(120g)</p> <p>【作り方】 ①緑豆春雨は3cm程度に切ってゆでる。 ②長葱は小口切りにする。 ③とうもろこしは塩ゆでし、ほぐす。 ④鍋に水と具材をすべて入れ、調味料で味付けする。</p>
鮭南蛮酢	<p>【材料】 生鮭(60g) 食塩(0.2g) 清酒(2g) 澱粉(4g) 植物油(吸収分)(6g) 玉葱(8g) 赤ピーマン(5g) 黄ピーマン(5g) ラディッシュ(5g) みず菜(5g) 砂糖(2g) 醤油(4g) 酢(8g) 唐辛子(0.02g)</p> <p>【作り方】 ①生鮭を一口大にカットし、食塩・清酒をかけて10分程度置く。 ②玉葱は薄切りにし、その他の野菜は3~4cm程度に切り、水にさらす。 ③砂糖・醤油・酢・唐辛子でたれを作る。 ④①に澱粉をつけ油で揚げる。きつね色になったら引上げ、すぐに③のたれに漬ける。 ⑤②、④を皿に盛り付ける。</p>
小松菜のゆず浸し	<p>【材料】 小松菜(60g) えのきたけ(10g) ゆず(1g) 醤油(4g) みりん(1.3g) 清酒(1g) だし汁(鰹ぶし)(50g)</p> <p>【作り方】 ①小松菜3cmにカットし、下ゆでする ②えのきは3cmにカットする。 ③ゆずは皮の黄色い部分をそぎ取り、千切りにする。その他はすりおろす。 ④鍋に小松菜、えのき、だし汁、醤油、みりん、清酒を入れ火にかける。 ⑤火を止めてすりおろしたゆずを入れる。 ⑥皿に盛りつけ、千切りのゆずを飾る。</p>
豆乳プリン	<p>【材料】 豆乳(42.5g) 砂糖(3g) バニラエッセンス(0.05g) ゼラチン(0.4g) 砂糖(1g) ハスカップシロップ(20g) ミント(0.02g)</p> <p>【作り方】 ①鍋に豆乳・砂糖・ゼラチンを入れ火にかける。沸騰したら火を止めバニラエッセンスを入れて型(もしくはバット)に流して冷やす。 ②ハスカップジュースに砂糖を入れ、ソースを作る。 ③①を型から取り出してソースをかけ、ミントを飾る。</p>