

北海道厚生農業協同組合連合会 帯広厚生病院

献立名:

中札内産鶏肉と川西産長芋を使ったザンギ丼～新鮮野菜を添え
十勝の卵とコーンのかき玉汁、十勝の野菜のピクルス、
音更の牛乳100%牛乳プリン



※材料は1食分です。

中札内産鶏肉と川西産長芋を使ったザンギ丼～新鮮野菜を添えて～	<p>【材料】 米飯(180g) 鶏もも肉(60g) 下味(おろし生姜(1g) おろしにんにく(1g) 料理酒(3g) 醤油(2g)) 長芋(30g) 下味(料理酒(1g) 醤油(1g) 澱粉(13g) 小麦粉(5g) サラダ油(10g)) タレ(醤油(8g) みりん(8g) 砂糖(4g) おろし生姜(1g) おろしニンニク(1g)) マルチクイーンリーフ(10g) レッドオニオン(10g) 赤ピーマン(5g) 黄ピーマン(5g) 万能葱(3g) 糸切唐辛子(0.02g)</p> <p>【作り方】 ①下ごしらえ。マルチクイーンリーフは、一口大にちぎり、冷水につけ、水けをふく。赤・黄ピーマンは、種を取り、2cm の千切りにする。万能ねぎは、小口切りにする。レッドオニオンは繊維に直角に、千切りにし、水に浸け辛味を抜く。</p> <p>②タレの調味料を火にかけ煮詰める。</p> <p>③鶏肉は、皮を取り除き 15g のそぎ切りにする。長芋は皮をむき 10g 乱切りにする。</p> <p>④ボールに下味用の調味料を入れ、②を加え、よくみ込む。澱粉と小麦粉を混ぜ合わせ、全体に絡める。</p> <p>⑤170℃(強めの中火)に熱した油に1つつくつかないように入れ、4分ほど揚げる。油の泡が小さくなったら強火にして、こんがりするまで揚げる。鶏肉と長芋にタレを絡める。</p> <p>⑥丼ぶりにご飯を盛り、タレをかけ、マルチクイーンリーフを敷く。鶏肉と長芋をバランスよく盛付け、その上にレッドオニオン・赤黄ピーマンを彩りよく盛り、万能ねぎを散らす。最後に糸切唐辛子を盛り美しく仕上げる。</p>
コーン入りかき玉汁	<p>【材料】 ホールコーン(15g) 卵(15g) みりん(2g) 醤油(2g) 食塩(0.5g) 和風だし(0.7g) 水(150g) みつば(3g)</p> <p>【作り方】 ①ボールに卵を割りほぐす。みつばは 1.5cm に切っておく。</p> <p>②鍋にだし汁をいれ、調味料を加え、コーンを加え、水溶き澱粉でとろみをつける。ほぐした卵を静かに加えてかき玉にする。みつばを飾る。</p>
十勝の野菜のピクルス	<p>【材料】 ビーツ(10g) 大根(40g) 人参(10g) 胡瓜(20g) 食酢(8g) 水(16g) 食塩(0.1g) 砂糖(3g) ローリエ(0.01g) こしょう(0.01g) 貝われ大根(5g)</p> <p>【作り方】 ①鍋に水を入れ、酢を少し加え、ビーツを皮ごと丸のまま、加えて火にかける。沸騰してから 20～40 分程度茹で、竹串でスーッと刺さるか刺さらないくらいに茹でる。茹で汁に浸けたまま冷ます。冷めたら皮をキッチンペーパーで剥く。</p> <p>②大根、人参、胡瓜、ビーツをスティック状に切る。</p> <p>③調味液を沸騰させ、野菜を加え、再度煮立たせ火を止め、冷ます。ビーツだけ別に味付けする。</p> <p>④③を盛付け、貝われ大根を添える。</p>
牛乳プリン	<p>【材料】 牛乳(60g) 砂糖(4g) ゼラチン寒天(0.85g) むき枝豆(5g) 砂糖(3g) 水(10g)</p> <p>【作り方】 ①牛乳を鍋に入れ、ゼラチン寒天と砂糖を加え火にかける。</p> <p>②80℃位に軽く煮立てて火を止める。</p> <p>③容器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>④お湯に砂糖を入れ煮溶かし、枝豆を加えて冷ます。プリンの上に飾る。</p>