

医療法人社団北腎会 坂泌尿器科病院

献立名:『夏の彩り弁当』



※材料は1食分です。

いか飯	<p>【材料】 するめいか(30g)、精白米ゆめぴりか(5g)、もち米(5g)、減塩醤油(4g)、料理酒(4g)、砂糖(2g)</p> <p>【作り方】 ①精白米、もち米は洗って水に浸けておく。</p> <p>②いかはよく洗って、中に①を6~7割詰める。爪楊枝で底を閉じる。</p> <p>③鍋に②を並べ、水(分量外)と調味料を加えて火にかける。沸騰したら弱火にして落し蓋をする。時々ひっくり返しながら、煮汁が少なくなるまで煮る。(約30分)</p> <p>④1cm幅に切って盛付ける。</p>
赤飯	<p>【材料】 もち米(15g)、精白米ゆめぴりか(5g)、甘納豆(あずき)(5g)、食紅(赤)(0.1g)、黒いりごま(1g)、食塩(0.3g)</p> <p>【作り方】 ①精白米、もち米は洗って水に浸ける。</p> <p>②鍋に①と水(分量外)を入れ、食紅と食塩を入れて炊飯する。</p> <p>③炊き上がった甘納豆を鍋に加えて15分蒸らしておく。</p> <p>④よく混ぜ合わせ、器に持って黒ごまをちらす。</p>
梅御飯	<p>【材料】 精白米ゆめぴりか(20g)、梅干(2.5g)</p> <p>【作り方】 ①精白米は洗って水に浸けて、炊飯する。</p> <p>②器に持って中心に梅干を飾る。</p>
たらの味噌漬焼き	<p>【材料】 たら切り身(40g)、白味噌(3g)、砂糖(1g)、みりん風調味料(1g)、バラ</p> <p>【作り方】 ①調味料を混ぜ合わせる。</p> <p>②たらに①を塗り、焼き上げる。</p> <p>③バラを下に盛り付ける。</p>
豚肉のすき焼風	<p>【材料】 豚バラスライス 3mm(20g)、だし用の水(500ml)、だし昆布(5g)、花かつお(8g)、食塩(3g)、砂糖(15g)、減塩醤油(10g)、焼き豆腐(25g)、白滝(30g)、長葱(30g)、春菊(20g)、砂糖(2g)、減塩醤油(4g)、料理酒(1g)、みりん風調味料(1g)、人参(10g)</p> <p>【作り方】 ①長葱は斜めに輪切り、春菊は3~4cmカット、人参は花形に切る。</p> <p>②白滝はさつと下茹でしてザルにあげる。人参も下茹でしておく。</p> <p>③八方だしをとる。鍋にかつお昆布だしをとり、そこにだし用の調味料を加え温める。</p> <p>④③に豚バラを入れてさつと茹で、ざるに上げる。</p> <p>⑤鍋に水(分量外)と調味料を加えて火にかける。沸騰したら豚バラ、長葱、春菊、豆腐、白滝、を加えて弱火で煮る。</p> <p>⑥調味料が少なくなり全体に味がしみたら完成。器に盛り、花形人参を上飾る。</p>

カニ爪フライ	【材料】 カニ爪フライ(40g)、サラダ油(4g)、パセリ(1g)、トマト(10g) 【作り方】 ①180 度に熱した揚げ油でカニ爪フライを揚げる。 ②くし型に切ったトマトとパセリを飾る。
ゴーヤ チャンプルー	【材料】 ゴーヤ(20g)、たまねぎ(20g)、スパム(10g)、卵(10g)、サラダ油(1g)、減塩醤油(3g)、料理酒(1g)、塩こしょう(0.2g) 【作り方】 ①ゴーヤは縦半分に切って中のわたを除き、薄切りにする。塩もみをして5分程度おき、水で軽く洗う。 ②玉ねぎはくし型、スパムは細切りにする。 ③フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったらスパムを加えて炒め、更にゴーヤを加えて炒める。 ④全体に火が通ったら溶き卵を加え炒める。 ⑤調味料を入れて味を調える。
とうもろこし	【材料】 とうもろこし(30g) 【作り方】 ①鍋にとうもろこし、水、塩を入れて火にかける。(水 1ℓ: 塩大さじ 2 が目安) ②沸騰したら3分茹でる。茹で上がったらずルにあげて冷ます。
メロン	【材料】 メロン(40g) 【作り方】 ①メロンは切り込みを入れて食べやすくする。

医療法人社団北腎会 坂泌尿器科病院

献立名：『秋の行楽BENTO』



※材料は1食分です。

黒千石豆ごはん	<p>【材料】 精白米ゆめぴりか(70g)、黒千石豆(5g)、だし昆布(0.5g)、酒(1g)、みりん(1g)、酢(1g)、食塩(0.2g)、銀杏水煮缶(2g)</p> <p>【作り方】 ①洗米し30分水に浸す。 ②黒千石豆を水洗いし、1に混ぜる。 ③だし昆布、酒、みりん、酢を1に加え、炊飯する。 ④炊き上がったら塩を混ぜ、器に盛り銀杏を飾る。</p>
さんまの梅しそ巻き	<p>【材料】 さんま(30g)、酒(0.5g)、食塩(0.2g)、減塩梅(5g)、みりん(0.5g)、大葉(1g)、サラダ油(1g)</p> <p>【作り方】 ①さんまを三枚におろし酒、振り塩をする。 ②梅を包丁でたたきみりんを加える。 ③さんま1枚に縦半分にした大葉と2をのせ巻き、楊枝で止める。 ④3に油を塗り、オーブンで焼く。 ※コンベクションオープン 250℃、6分</p>
鹿肉と豆腐の和風肉団子	<p>【材料】 鹿挽肉(30g)、木綿豆腐(12g)、牛乳(5g)、たまねぎ・塩こしょう(20g・適量)、サラダ油(0.5g)、ヨーグルト(3g)、パン粉(1g)、生姜(1g)、赤味噌(2.5g)、醤油(1.5g)、みりん(1.5g)、けしの実(0.2g)</p> <p>【作り方】 ①豆腐を水切りする。 ②鹿挽肉を牛乳に10分ほど浸した後、ザルにあけ牛乳を切る。 ③玉ねぎを炒め塩こしょうをする。 ④パン粉をヨーグルトに浸す。 ⑤材料、調味料を混ぜ合わせる。 ⑥一口大の丸型に成形し、けしの実をかけオーブンで焼く。串に刺す。 ※コンベクションオープンコンビ、220℃、8分</p>
北寄貝サラダ	<p>【材料】 ポイルほっき(20g)、じゃがいも(15g)、きゅうり(3g)、たまねぎ(5g)、マヨネーズ(8g)、洋からし(0.5g)、塩こしょう(0.2g)</p> <p>【作り方】 ①ほっき生むき身をさっと茹でる。 ②じゃがいもを茹でマッシュする。 ③きゅうり、玉ねぎを薄切りにし塩もみし、しんなりしたら水で洗い、絞る。 ④材料、調味料を合わせる。</p>

れんこん金平	<p>【材料】 れんこん水煮(10g)、サラダ油(0.5g)、ごま油(0.5g)、酒(1g)、みりん(1g)、さとう(0.5g)、しょうゆ(1g)、一味唐辛子(1g)</p> <p>【作り方】 ①れんこん水煮を半月スライスに切る。 ②れんこんを炒め味を付ける。</p>
さつまいも甘煮	<p>【材料】 さつまいも(30g)、さとう(1g)、みりん(1g)、しょうゆ(2.5g)</p> <p>【作り方】 ①さつまいもを一口大の乱切りにする。 ②さつまいもを茹で調味料を加えさつまいもが軟らかくなるまで煮る。</p>
なすの田楽	<p>【材料】 なす(30g)、サラダ油(1g)、赤味噌(2.5g)、さとう(1.5g)、みりん(1g)、酒(0.5g)、</p> <p>【作り方】 ①小鍋に調味料を入れ田楽味噌を作る。 ②なすを一口大に切り串に刺す。サラダ油を塗る。 ③なすをオーブンで焼き田楽味噌を塗り、けしの実をかける。 ※コンベクションオーブン 250℃、6分</p>
付け合せ野菜	<p>【材料】 トマト(10g)、サラダ菜(10g)、パセリ(1g)</p> <p>【作り方】 —</p>
