

# 北海道厚生農業協同組合連合会 札幌厚生病院

献立名：《秋の和風弁当》しそご飯・すまし汁・さんまの南蛮漬け・  
とうもろこし入り卵焼き・焼きじゃがいも・玉葱のホイル焼き・炊き合わせ・ほうれん草サラダ・牛乳ムース



※材料は1食分です。

しそご飯	【材料】 米飯(160g)、しその葉(0.5g)、白いり胡麻(1g) 【作り方】 ①しそ1枚を1/2にして、千切りにする。 ②ご飯の上に白いり胡麻をかけ、中央にしその千切りをのせる。
すまし汁	【材料】 白板(8g)、みつば(2g)、醤油(1.5g)、塩(0.5g)、料理酒(1g)、花かつお(1g)、だし昆布(1g) 【作り方】 ①花かつおとだし昆布でだしをとる。 ②白板は1/2にして、いちよう切り。みつば1cmにカットする。 ③だし汁に調味料をいれ、すまし汁をつくる。みつばを最後に入れる。
さんまの南蛮漬け	【材料】 さんまフィレ(40g)、サラダ油(1g)、赤ピーマン(10g)、黄ピーマン(10g)、穀物酢(7g)、上白糖(3g)、醤油(4g)、みりん(2g)、料理酒(2g)、一味唐辛子(0.1g)、小葱(2g)、サニーレタス(5g) 【作り方】 ①赤パプリカ・黄パプリカは5mmの千切り。小葱小口切り。サニーレタスは5cmくらいにちぎる。 ②さんまはソテーする。 ③調味液を作る。 ④ソテーしたサンマ・パプリカを漬け込む。 ⑤サニーレタスを下に敷き、漬け込んだパプリカ半分をサニーレタスの上に置き、さんまをのせ、さんまの上に漬け込んだ野菜の半分を上のにのせる。最後に小葱を飾る。
焼きじゃがいも	【材料】 じゃが芋(20g) 【作り方】 ①じゃがいもは皮ごとまるのまま蒸し、蒸しあがったらくし形に切り、オーブン(あるいはバーナー)で焼き色をつける。
とうもろこし入り卵焼き	【材料】 卵(30g)、冷)スイートコーン(3g)、上白糖(2g)、みりん(2g)、塩(0.05g)、だし汁(10g)、サラダ油(1g) 【作り方】 ①だし汁(すまし汁でとっただし汁)に調味料を入れ、割りほぐした卵とコーンを混ぜ合わせる。 ②卵焼き器に油を敷いて、焼いていく。
玉葱のホイル焼き	【材料】 玉葱(40g)、塩(0.2g)、黒こしょう(0.1g)、粉赤パプリカ(0.01g) 【作り方】 ①玉葱を輪切りにし、塩・黒こしょうをしてホイルでつつみオーブンで焼きあげる。 ②盛り付けた玉葱の上に、粉赤パプリカをかける。

野菜の炊き合わせ	<p>【材料】 高野豆腐(2.1g)、大根(40g)、人参(10g)、舞茸(15g)、いんげん(5g)、上白糖(3g) 醤油(4g)、みりん(1g)、花かつお(1g)、だし昆布(1g)</p> <p>【作り方】 ①かつおとだし昆布でだしをとる。  ②高野豆腐は 1/8 のふすま切り、大根は皮つき 120gの輪切りにして、車大根切りにしてから 1/2 にカットし、下茹でする。人参はもみじ型で型ぬきする。舞茸は一房ごと手で切り分ける。いんげんは両端の先端を切り落とし、茹でておく。  ③だし汁に調味料をいれて、野菜ごとに鍋でじっくり煮込む。  ④いんげんは煮汁に漬け込む。</p>
ほうれん草サラダ	<p>【材料】 ほうれん草(15g)、胡瓜(15g)、トマト(15g)、白すりごま(0.5g)、豆乳(5g)、穀物酢(4g)、上白糖(4g)、レモン汁(1g)、塩(0.05g)、こしょう(0.01g)</p> <p>【作り方】 ①ほうれん草は2cm に切り、水に晒しておく。胡瓜は皮むき器で、細長くカットする。トマトは楕形。  ②手作りの豆乳ドレッシングを作る。豆乳・レモン汁・塩・こしょうを混ぜ合わせる。  ③ほうれん草・胡瓜・トマトをカップの中に盛り付ける。  ④豆乳ドレッシングを上からかけ、最後に白すり胡麻をかける。</p>
牛乳ムース	<p>【材料】 牛乳(30g)、ムースの素(25g)、ハスカップ(8g)、上白糖(5g)、レモン汁(1g)</p> <p>【作り方】 ①牛乳とムースの素を混ぜ合わせる。  ②ハスカップと上白糖を鍋にいれ煮詰めた後にレモン汁を入れ、ハスカップソースを作る。  ③出来上がったムースにハスカップソースをかける。</p>