

日高町立門別国民健康保険病院

献立名：小豆粥、澄まし汁、茹で豚の梅肉ソースかけ、
カボチャサラダ、フルーツ



※材料は1食分です。

小豆粥	【材料】 全粥(200g)、ゆであずき(20g) 【作り方】 ① 粥に甘い味が付いた小豆を加え混ぜ合わせる。
澄まし汁 (若布、花麩)	【材料】 うすくち醤油(3g)、塩(0.3g)、だし昆布(0.1g)、花かつお(0.3g)、卵(20g)、万能葱(1g) 【作り方】 ①一番だしをとる。 ②薄口醤油、塩で味付けする。 ③お椀に花麩、若布を入れ、汁を注ぐ。
茹で豚の梅肉 ソースかけ	【材料】 しゃぶしゃぶ用豚肉(100g)、しそねり梅(8g)、上白糖(6g)、濃口醤油(2g)、 料理酒(2g)、みりん風調味料(8g)、キャベツ(40g)、紫キャベツ(3g)、人参(3g) 【作り方】 ①調味料を合わせておく。 ②豚肉を茹でる。湯切りをし温かいうちに①と絡める。 ③付け合わせの野菜と共に盛りつける。
かぼちゃサラダ	【材料】 日本かぼちゃ(20g)、マカロニ(12g)、玉葱(10g)、マヨネーズ(8g)、こしょう(0.01g) 【作り方】 ①かぼちゃは茹でるか、蒸してマッシュする。 ②マカロニは茹でる。玉葱はうすぎりにし水晒をして辛みを抜き水をきる。 ③ ①、②に分量の調味料を合わせる。
フルーツ (りんご)	【材料】 りんご(42.5g) 【作り方】 ー

※高齢者施設部門と同時に応募