

【準グランプリ】

施設名	社会医療法人社団 愛心館 愛心メモリアル病院
参加者	小嶋早織、畠山朋子、小笠原唯里、羽田敏光、小木和幸
献立のタイトル	LOW SALT 宣言！！～北の大地・北海道から～
エネルギー（1食分）	792kcal
塩分（1食分）	2.0g



《献立の各レシピ（1食分）》

●レシピ名：さっぱりオリーブライス～ラム肉のアイリッシュシチューと共に～

【材料(g、個、さじ)】

米(ななつぼし) 70	グリーンオリーブ 1個
アマランサス 5	ブラックオリーブ 1個
水 70	コンソメ 小さじ 1/2
無塩バター 小さじ 1/2	

【作り方】

- ①洗米した米にアマランサスを加える。
- ②①に水・バターを加えて炊く。
- ③グリーンオリーブとブラックオリーブをみじん切りにする。
- ④炊きあがったバターライスに、③とコンソメ加えて混ぜ合わせる。

【材料(g、個、さじ)】

ラムショルダー 30	白ワイン 小さじ 1
かぶ 20	にんにく 少々
ペコロス 10	ローズマリー 少々
人参 10	生クリーム 大さじ 2/3
メークイン 10	無塩バター 小さじ 1
ブロッコリー 10	塩 0.05
水 10	ホワイトペッパー 少々

【作り方】

- ①ラムショルダーは一口大にカットし、血抜きする。
- ②かぶ・人参・メークインをシャトー切りにし、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットする。
- ③ ①を茹でて、灰汁をとる。
- ④鍋に、水・白ワイン・にんにく・ローズマリーを加え、③のラム肉を柔らかくなるまで煮る。(圧力鍋を使用すると軟らかくできます)
- ⑤ラム肉を一旦取り出し、②の野菜とペコロスを茹でる。
- ⑥野菜を一旦取り出し、茹で汁をつめる。
- ⑦⑥に生クリーム・バターを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧器にラム肉と野菜を盛り付け、⑦のソースをかける。

●レシピ名：鉄分補給！！旨みをギュッと詰め込んだ鮭のクロケット

【材料(g、さじ、枚)】

鮭 60	薄力粉 小さじ 1
塩 0.05	卵 小さじ 1
ホワイトペッパー 少々	パン粉 大さじ 2
スライスチーズ 8	サラダ油 小さじ 1
鉄分のり佃煮(減塩) 8	大葉 1枚

【作り方】

- ①鮭は薄く切って、ラップの上で薄く伸ばす。
- ②①に塩・こしょうをする。
- ③②に丸くくり抜いたスライスチーズをのせて、その上にのり佃煮をのせる。
- ④③を、鮭で丸く包み込む。
- ⑤④に薄力粉・溶いた卵液・パン粉の順に衣をつける。
- ⑥⑤を 170℃に熱した油でキツネ色になるまで揚げる。
- ⑦器に大葉をひき、⑥を盛り付ける。

●レシピ名：食べごたえ満点！ピリ辛きんぴらータ

【材料(g、本、個、枚)】

牛蒡	20	オリーブオイル	小さじ 1/2
れんこん	10	塩	0.1
人参	15	ホワイトペッパー	少々
トマト缶	50	ミニトマト	1 個
にんにく	1	大葉	1 枚
赤唐辛子	1/2 本		

【作り方】

- ①ごぼう・人参は細めの拍子切り、レンコンは薄くスライスする。
- ②ミニトマトは 1/2 にカットし、大葉は荒目のみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく・赤唐辛子を加えて熱し、香りをだす。
- ④③に①を加え、トマト缶・塩・こしょうを入れて、煮詰める。
- ⑤④に②を加えてさっと混ぜ合わせる。

●レシピ名：HappyHoney ジンジャーサラダ

【材料(g、さじ)】

リーフレタス	3	☆はちみつ	小さじ 1/2
サニーレタス	3	☆レモン果汁	小さじ 1/3
ベビーリーフ	1	☆白ワインビネガー	小さじ 1
トレビス	3		
生姜	2.5		

【作り方】

- ①リーフレタス・サニーレタス・ベビーリーフ・トレビスは食べやすい大きさにカットし、水でよく洗う。
- ②おろした生姜に☆加えてよく混ぜ合わせる。
- ③①と②をさっと和え、盛り付ける

●レシピ名：食物繊維たっぷり☆ファイバーゼリー

【材料(g、個、さじ)】

オレンジ	5	砂糖	大さじ 1
白桃缶	5	パインファイバー(難消化性デキストリン)	2
ぶどう	大 1 個	ゼラチン	1.5
赤ワイン	5	セルフィーユ	少々
水	45		

【作り方】

- ①オレンジは皮をむき 1 口大にカットする。
- ②白桃缶は一口大にカットする。
- ③ブドウは皮をむき、赤ワインに漬ける。
- ④ゼラチンをふやかす。
- ⑤水を火にかけ、砂糖・パインファイバー・ゼラチンを加える。
- ⑥ゼリーの型にセルフィーユ・フルーツをきれいに並べ、⑤を加えて冷蔵庫で固める。
- ⑦固まったゼリーを器に盛り付ける。