

【準グランプリ】

施設名	医療法人溪仁会 手稲溪仁会病院
参加者	浅間絵里、原奈美子、三船静香、中村彩乃
献立のタイトル	笑顔こぼれる北海道の恵み ～秋の大収穫祭～
エネルギー（1食分）	2.5g
塩分（1食分）	794kcal



《献立の各レシピ（1食分）》

●レシピ名：十勝マッシュの野菜ピラフ

【材料(g)】

精白米	60	塩	0.5
野菜ジュース（果汁入り）	60	パセリ	1
まぐろ（油漬）	10	レモン	20
十勝マッシュ	40	糸唐辛子	0.5

【作り方】

- ① 炊飯器に精白米・野菜ジュース・ツナ缶・十勝マッシュを入れて炊く。
- ② 炊きあがったら、塩をふり、糸唐辛子・レモン・パセリで盛りつける。

●レシピ名：道産百合根と秋鮭のパイ包み～ほうれん草のジェノベーゼ風～

【材料(g)】

生鮭 40	バジル（粉） 1
パイシート 30	オリーブオイル 1
百合根 15	にんにく 0.5
生クリーム（植物性） 4	塩 0.5
胡椒 0.01	ローズマリー 1
ほうれん草 15	卵黄 5

【作り方】

《ジェノベーゼソース》

- ①ほうれん草を茹で、水を軽く切る。
- ②バジル・オリーブオイル・おろしにんにくを合わせてミキサーにかける。

《B.百合根のマッシュ》

- ①皮をむいた百合根を電子レンジにかけ、滑らかになるまでつぶす。
- ②生クリーム・塩・こしょうで味を整える。

《パイ》

- ①パイシートを常温に戻しておく。
- ②パイシートを鮭の大きさに合わせて麺棒でのばす。
- ③のばしたパイ生地にA・Bを敷き、鮭をのせて軽く塩・こしょうを振る。
- ④上下のパイ生地を合わせて指で押さえながら包み、接着部分はフォークで抑える。
- ⑤パイ生地の表面に卵黄を塗って、180度のオーブンで25分焼く。

●レシピ名：季節の焼き野菜～乳酸菌ディップ添え～

【材料(g)】

長いも 20	ヤクルト 12
大浜みやこ南瓜 30	加糖ヨーグルト 30
秋なす 40	マスタード 3
札幌球（キャベツ） 20	はちみつ 1
にんじん 10	黒胡椒 0.01

【作り方】

- ①ヨーグルトは水切りをしておく。
- ②野菜に焼き色をつけながら焼く。
- ③水切りヨーグルトにヤクルト・マスタード・はちみつ・黒胡椒を混ぜる。

●レシピ名：林檎と蕪のくるみ和え 胡麻わさび仕立て

【材料(g)】

りんご 15	いりごま 3
かぶ（皮むき） 15	オリゴ糖 2
かぶ（葉） 5	わさび 1.2
くるみ 3	マヨネーズ 3

【作り方】

- ①わさび・マヨネーズを混ぜ合わせ、その後オリゴ糖・いりごまを加え混ぜる。
- ②かぶの葉をゆで、1cm程の幅で切る。
- ③皮をむいたかぶを厚さ1mm程のいちょう切りにする。
- ④りんごは皮付きのまま1cm程の角切りにし、すぐに①と和える。
- ⑤②・③・④とくるみを和え、盛りつける。

●レシピ名：メークインと札幌黄のポターージュ

【材料(g)】

メークイン 15

札幌黄（たまねぎ） 10

牛乳 20

コンソメ 1

【作り方】

- ① 芋と玉葱をレンジで茹でる。
- ② ミキサーにかけ、牛乳・コンソメで一煮立ちさせる。

●レシピ名：栗と抹茶のパフェ

【材料(g)】

寒天 0.4

砂糖 3.0

抹茶 0.3

栗（甘露煮） 5

ゆで小豆缶（砂糖入り） 16.0

水 50

生クリーム（植物性） 10

【作り方】

- ① 水に寒天を入れて溶かす。
- ② 一度沸騰させる。
- ③ 抹茶・砂糖・小豆缶を入れて混ぜる（抹茶は茶こしやお湯で一度溶かすと玉にならない）。
- ④ 先に小豆をすくって器に盛りつける。
- ⑤ 残りの寒天を器に入れる。
クリーム・栗を盛りつける。