



<栄養量>

エネルギー	630kcal
たんぱく質	23.0g
塩分	2.1g

調理師 三熊 講平
栄養士 浜本 美沙希

雑穀米入りご飯



★雑穀米を入れることで食物繊維が増加します。

《材料》 1人前

米飯	120g
雑穀米	50g

《作り方》

1. 精白米と雑穀米を一緒に炊飯する。



宮城の芋煮



★宮城県の芋煮は豚肉と味噌を使用します。病院給食としての提供を考慮し、今回は減塩味噌を用いました。

《材料》 1人前

里芋 60g	①	醤油 2g
豚肩ロース 30g		上白糖 2g
ごぼう 15g		みりん風調味料 2g
仙台麩 6g		黒潮だし 0.6g
本しめじ 10g		料理酒 1g
人参 花型 2枚		おろし生姜 0.3g
だし汁 40g		減塩味噌 10g
		小葱 2g

《作り方》

1. 里芋は一口大、ごぼうはささがき、本しめじは小さく分け、人参は花形に型抜きし、豚肉は食べやすい大きさに切る。仙台麩は約1cm幅に切る。
2. 里芋、ごぼう、しめじ、仙台麩を入れた鍋にだし汁を入れ強火にかける。
3. 人参は別の鍋に湯を沸かし柔らかくなるまで茹でる。
4. 2が沸騰したら豚肉を入れ、あくが出てきたらすくう。あくが取れたら中火にして、里芋に火が通るまで煮る。
5. 弱火にして調味料①を入れて煮る。
6. 器に盛り付け、別で茹でた花形人参と小ねぎを刻んでのせる。



福島ひきな炒り



★「ひきな＝大根の干切り」という意味で、他の干切りの野菜などと炒める料理です。甘辛く仕上げました。

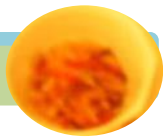
《材料》 1人前

大根	30g	上白糖	0.8g
人参	10g	みりん	0.8g
油揚げ	3g	料理酒	0.8g
黒こんにゃく	8g	サラダ油	1g
醤油	3g		

《作り方》

1. 大根、人参を干切りにする。人参は下茹でする。
2. 油揚げは油抜きをして0.5cm幅に切る。黒こんにゃくも同じく切る。
3. フライパンにサラダ油をひき、1、2を炒める。醤油、上白糖、みりん、料理酒を入れてさらに炒め、しっかりと味が付いたら火を止め器に盛る。

山形の「だし」



《材料》 1人前

胡瓜	20g	糸けずり	0.1g
茄子	15g	木綿豆腐	60g
みょうが	3g	麵つゆ	4g
オクラ	5g	食塩	0.1g

★豆腐にかけてさっぱり食べられます。
ご飯にかけても美味しいです。

《作り方》

1. 胡瓜、茄子、オクラはさいの目、みょうがはみじん切りにする。胡瓜と茄子は塩もみをする。
2. 1 を麵つゆと食塩で味付けをする。
3. 豆腐は湯通しして、水気を切り、冷やしておく。
4. 豆腐をお皿に盛り、2 をかける。



ずんだ白玉



《材料》 1人前

白玉もち	16g (2個)	上白糖	3g
むき枝豆	15g	食塩	0.1
水	2g		

★甘さ控えめで見た目もきれいなデザートです。

《作り方》

1. むき枝豆と上白糖、水をなめらかになるまでミキサーにかけ、餡を作る。
2. 白玉もちを茹で、冷水に取り水気を切る。
3. 器に2の白玉を盛り付け、その上に1の餡をかける。



料理メモ

