

病院給食

野菜嫌いのお子さまもペロリ
具たくさん中華セット

とろみをつけた八宝菜は、子どもたちにも食べやすく、肉や魚介、野菜もしっかり摂れる一品。器の内側に角度をつけたUD食器と小振りのレンゲなら、マンゴープリンもすくいやすく、お子さまにも最適です。

- 1.八宝菜 (S73SRB)
- 2.彩りサラダ (S65SRB)
- 3.きのこと玉葱のスープ (C47DT)

1.八宝菜(S70SRB)

【材料】：1人分

豚ももスライス	40g
むき海老 L	15g
はくさい	50g
タマネギ	20g
にんじん	10g
水煮たけのこ	15g
きぬさや	8g
きくらげ	1.5g
うずら卵水煮	1個
油	1g
シャンタン	1g
淡口醤油	5g
塩	0.5g
片栗粉	2g

【作り方】

- ①豚肉は 3cm 程度に切る。
- ②はくさいは葉を 3cm の長さ、茎を 3cm 角にそぎ切りする。
- ③にんじんは 1.5cm 幅の短冊切りで下茹でする。
- ④タマネギは縦半分の 1.5cm 幅にスライスする。
- ⑤水煮たけのこは 3cm の長さでスライスする。
- ⑥きくらげは水で戻して細切りにする。
- ⑦おろししょうが、おろしにんにく（それぞれ少量）を熱した油で炒め、豚肉から順に火の通りにくいものから炒める。シャンタン、淡口醤油、塩を加え仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧器に盛り付け、うずら卵を盛る。

病院給食

2. 彩りサラダ(S65SRB)

【材料】：1人分

南瓜	40g
きゅうり	20g
角ボンレスハム	10g
プロセスチーズ	10g
サラダ菜	5g
白ドレッシング	8g

【作り方】

- ①南瓜・きゅうり・ハム・チーズを少し大きめのサイコロにカットする。
- ②南瓜は、ボイルしておく。
- ③小鉢にサラダ菜を敷き、サイコロにカットした材料を混ぜ、彩りよく盛りつける。最後に白ドレッシングをかける。

3. きのこと玉葱のスープ(C47DT)

【材料】：1人分

エリンギ	10g
しめじ	10g
タマネギ	20g
青ねぎ	3g
◆チキンコンソメ	2g
◆塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①エリンギは、一口大にスライスする。
- ②しめじは、石づきを取り、一口大にカットする。
- ③タマネギは、スライスする。
- ④青ねぎは、小口切りにする。