



寒い時期にうれしい献立

ロールキャベツセット

クリームソースで煮込んだロールキャベツは、カルシウムもたっぷり。耳付きのボールなら見た目も温かく、いっそう身体も温まります。ごはんはクリームソースに合うバターライスに。副菜で野菜もしっかり摂れます。

1. ロールキャベツ (E80Y)
2. グリーンサラダ (G51HL)
3. バターライス (A124HL)
4. スパニッシュオムレツ (G85HL)
5. コンソメスープ (C28PK)

1. ロールキャベツ (E80Y)

【材料】：1人分

合挽きミンチ	80g
タマネギ	60g
塩・こしょう	0.2g
白パン粉	6g
卵	10g
キャベツ	60g
◆ホワイトソース	20g
◆牛乳	50g
◆チキンコンソメ	15g
パセリ	3g

【作り方】

- ① キャベツは巻きやすいように茹でておく。
- ② 肉を捏ね肉だねを作り、キャベツで包む。
- ③ コンソメスープでロールキャベツを煮込み、最後に◆のホワイトソースで仕上げる。
- ④ ロールキャベツを盛り付け、パセリを飾る。

2. グリーンサラダ (G51HL)

【材料】：1人分

レタス	5g
ブロッコリー	20g
ヤングコーン	10g
パプリカ赤	5g
白ドレッシング	8g

【作り方】

- ① 各野菜を適当な大きさにカット、盛り付けし、ドレッシングをかけます。

病院給食

3. バターライス (A124HL)

【材料】：1人分

米	70g
タマネギ	20g
にんじん	5g
◆バター	2g
◆チキンコンソメ	0.5g
◆塩・こしょう	0.2g
パセリ	1g

【作り方】

- ①タマネギ、にんじんはバターで炒める。
- ②洗米した米に①と◆の調味料を入れ、炊飯する。
- ③炊きあがったバターライスを盛り付け、刻んだパセリを飾る。

4. スパニッシュオムレツ (G85HL)

【材料】：1人分

卵	30g
じゃがいも	15g
タマネギ	20g
にんじん	5g
ツナ缶	5g
塩・こしょう	0.1g
サラダ油	1g
ケチャップ	6g

【作り方】

- ①卵以外の食材を炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- ②卵と合わせ、ホテルパンに流し入れ、スチコンで焼く。
- ③適当な大きさにカットし、ケチャップをかける。

5. コンソメスープ (C28PK)

【材料】：1人分

タマネギ	20g
グリーンアスパラ	5g
チキンコンソメ	1.5g
塩・こしょう	0.4g

【作り方】

- ①たまねぎ・アスパラをカットする。
- ②水を沸騰させ、①とチキンコンソメを入れ、塩こしょうで味を調える。