

病院給食

DHA、EPAの宝庫、さばを使った定番献立
さばのみそ煮セット

みそとしょうがの風味でさばを食べやすくした人気のメニュー。緑黄色野菜や酢の物を添えて、栄養バランスにも配慮しました。ニュークックチル対応の超耐熱食器、ヒートサーブで、できたてのおいしさをお届けください。

1. さばのみそ煮 (S81IH)
2. すまし汁 (B116TMB)
3. はるさめの酢の物 (G51AKB)
4. 小松菜炒め (S75HNK)

1. さばのみそ煮 (S81IH)

【材料】：1人分

さば	60g
☆味噌	10g
☆砂糖	5g
☆酒	2g
☆みりん	4g
☆濃口醤油	1g
土しょうが	2g
ささがきごぼう	15g
生麩	3g

【作り方】

- ① さばの皮に切れ目を入れ、表、裏にしっかり熱湯をかけ、霜降りにする。
- ② だしと☆の調味料を鍋にいれ煮立てば、さばとしょうが(薄切り)を入れる。蓋をして、ときどき煮汁をかけながら煮る。とろみがつけば完成。
- ③ 器に盛り、みそをかける。
- ④ うすく味付けしたささがきごぼうと、茹でた生麩を添える。

2. すまし汁 (B116TMB)

【材料】：1人分

海老だんご	1/2 を 3 個
乾燥わかめ	1g
刻み柚子	1g
淡口醤油	1g
塩	0.05g

【作り方】

- ① 海老だんごは切ってボイルし、乾燥わかめは戻す。
- ② だしを煮立て淡口醤油、塩で味付けし、海老だんごとわかめを入れる。
- ③ 器に盛り、刻み柚子を添える。

病院給食

3. はるさめの酢の物 (G51AKB)

【材料】：1人分

春雨	7g
ロースハム	8g
きゅうり	30g
錦糸卵	10g
いりごま(白)	0.5g
砂糖	3g
酢	7g
塩	0.2g

【作り方】

- ①春雨はボイルし、ロースハム、きゅうりは2~3cmの千切りにする。
- ②砂糖、酢、塩を合わせ①と錦糸卵、いりごまとを和える。

4. 小松菜炒め (S75HNC)

【材料】：1人分

小松菜	50g
にんじん	10g
醤油	2g
砂糖	1g
サラダ油	0.5g
ごま油	0.5g

【作り方】

- ①小松菜は2~3cmの長さ、にんじんは2~3cmの短冊切りにする。
- ②サラダ油を熱したフライパンに①を入れ、醤油、砂糖で味付けする。
- ③仕上げにごま油で風味付けする。