



### 子どもたちの食を進める献立 さけのタルタル焼き

DHAやEPA、カルシウムなどを多く含むさけを、子どもたちの大好きなタルタルソースで、こぐまちゃんのイラストがかわいい食器に盛れば、子どもたちの食もいっそう進みます。

1. さけのタルタル焼き (D17KO)
2. さつまいものレモン煮 (D10KO)
3. コンソメスープ (C12KO)
4. フルーチェ (GC25PK)

#### 1. さけのタルタル焼 (D17ko)

【材料】：1人分

鮭	50g
酒	1g
塩	0.2g
小麦粉	4g
油	1g
☆卵	10g
☆タルタルソース	7g
☆塩	0.2g
☆パセリ	0.1g
ブロッコリー	15g
プチトマト	1/2個 × 2個

【作り方】

- ① ☆の材料でソースを作る。卵はゆで卵にし、きざんでおく。パセリはみじん切りにする。タルタルソースに全て混ぜ、塩で調える。
- ② 鮭に酒と塩をふりかけ、小麦粉をつけ、盛り付けたときに、上になる方を下にしてスチコン(オーブン)で焼く。
- ③ 裏返して、完全に焼きあがる2~3分前に①をこんもりとのせ、焼き色がつく程度に焼きあげる。
- ④ 茹でたブロッコリーとプチトマトを添える。

#### 2. さつまいものレモン煮 (D10ko)

【材料】：1人分

さつまいも	60g
レーズン	10g
レモン汁	1.5g
砂糖	10g
レモンスライス	5g

【作り方】

- ① さつまいもは固い部分のみ皮を剥き、細ければ輪切り、太ければ半月切りにする。レーズンはぬるま湯につけて、やわらかくしておく。
- ② 水に砂糖を煮溶かし、さつまいもとレーズンを煮る。レモン汁を風味付けに加えて仕上げる。
- ③ 器に盛り、レモンスライス(輪切りを1/6にしたもの)を飾る。

## 病院給食

## 3. コンソメスープ (C12K0)

【材料】：1人分

キャベツ	20g
にんじん	8g
ベーコン	5g
パセリ粉	0.1g
コンソメ	2g
塩・こしょう	0.1g

【作り方】

- ①キャベツ、にんじん、ベーコンは小さめに切る。
- ②沸騰したコンソメスープに①を入れ、味を調える。
- ③器に盛り、パセリ粉をふる。

## 4. フルーチェ (GC25PK)

【材料】：1人分

いちごフルーチェ	50g
牛乳	50g
いちごソース	5g

【作り方】

- ①ボールにいちごフルーチェとよく冷えた牛乳を混ぜ、とろっとさせる。
- ②器に①を盛り、いちごソースをトッピングする。