



ご当地メニューで話題も提供 信州蒸し和膳

そばの名産地からその名がついた信州蒸し。季節の魚をそばと一緒に蒸して、純白の器に盛り付け。患者様との話題にもつながりそうです。二色のわらびもちのデザートで食べる楽しみを添えました。

1. 白身魚の信州蒸し (B37PTL)
2. 桜えびと枝豆の炊き込みご飯 (A45PTL)
3. タラモサラダ (G181PTL)
4. 二色わらびもち (G186PTL)
5. すまし汁 (B62NNR)

1. 白身魚の信州蒸し (B37PTL)

【材料】：1人分

白身魚	80g
◆塩	0.3g
◆酒	3g
◆土生姜	1g
信州そば	15g
だし昆布	0.5g
生麩	10g
インゲン	10g
◇薄口醤油	5g
◇みりん風調味料	5g
◇酒	2g

【作り方】

- ① 白身魚は塩・酒・おろした土生姜で下味をつけておく。
- ② 信州そばは、硬めに茹でる。
- ③ ①②にだし昆布をのせ、蒸す。
- ④ ◇の調味料でかけだしを作る。
- ⑤ 蒸した①、②を盛り付け、生麩、いんげんを飾り、④で作ったかけだしをかける。

料理レシピ

病院給食

2. 桜えびと枝豆の炊き込みご飯(A45PTL)

【材料】：1人分

米	70g
桜えび	5g
むき枝豆	10g
◆塩	0.3g
◆酒	4g
◆だし昆布	0.5g

【作り方】

- ①洗米し、炊飯器に米、水をいれその中に◆の調味料、桜えびを入れて炊きます。
- ②炊き上がったら湯がいた枝豆を入れます。

3. タラモサラダ(G181PTL)

【材料】：1人分

じゃがいも	70g
マーガリン	1g
たらこ	5g
マヨネーズ	8g
レモン汁	1g
貝割れ大根	5g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、湯がく。
- ②たらこは薄皮に切り目を入れて中身を取り、マヨネーズ、レモン汁と合わせておく。
- ③①のじゃがいもが熱いうちにマーガリンをいれ、つぶす。
- ④③の中に②をいれ、混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に④を盛り、貝割れ大根を上には飾る。

4. 二色わらびもち(G186PTL)

【材料】：1人分

わらび粉	18g
水	90g
きな粉	2.5g
砂糖	2.5g
抹茶	2g
砂糖	2g

【作り方】

- ①わらび粉でわらびもちを作る。
- ②きな粉と砂糖、抹茶と砂糖をそれぞれあわせておく。
- ③①のわらびもちもカットし②の2種類の味にまぶす。
- ④お皿に茶・緑が映えるように盛り付ける。

5. すまし汁(B62NNR)

【材料】：1人分

湯葉	2g
三つ葉	5g
◆塩	0.4g
◆薄口醤油	2g

【作り方】

- ①湯葉は手頃な大きさにカットする。
- ②三つ葉は軽く湯がき、結んでおく。
- ③①、②を汁椀に入れて、だし汁を入れる。