

当院提供 病院食レシピ

<メニュー>

●さわらの香草焼き

付け合わせ：三度豆のソテー・人参のグラッセ

●野菜のトマトソテー

●野菜スープ

エネルギー265kcal、たんぱく質17.7g、塩分2.3g

*主食を合わせると、栄養価は以下のとおりです。

米飯150g…517kcal、たんぱく質21.5g、塩分2.3g

米飯200g…601kcal、たんぱく質22.7g、塩分2.3g



※このレシピの調味料・水などの分量は大量調理用のため、ご家庭で作る際は微調整が必要です。

さわらの香草焼き

152kcal、たんぱく質15g、塩分0.6g

<材料>

- さわら…………… 70g(1切れ)
- 塩…………… 0.5g
- こしょう…………… 少々
- 薄力粉…………… 2g
- 卵…………… 2g
- 水…………… 2g
- パン粉…………… 4g
- パセリ…………… 少々
- 乾燥バジル…………… 少々
- 粉チーズ…………… 0.5g
- オリーブ油…………… 0.5g

A

B

<作り方>

- ①オーブンは200℃に予熱しておく。
- ②Bは混ぜ合わせておく。
- ③さわらは塩・こしょうをふり、天板に並べる。
- ④Aを混ぜ合わせ、③にハケで塗る。上から②をまぶす。
- ⑤オーブンで10分程度、焦げ目がつくまで焼く。



三度豆のソテー

14kcal、たんぱく質0.5g、塩分0.2g

<材料>

- 三度豆…………… 30g
- 塩…………… 0.2g
- サラダ油…………… 0.75g

<作り方>

- ①三度豆は5cm程度の長さに切り、下ゆでする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③塩で味付けする。

人参のグラッセ

16kcal、たんぱく質0.1g、塩分0.1g

<材料>

- 人参…………… 15g
- 塩…………… 0.1g
- 三温糖…………… 0.7g
- バター…………… 1g

A

<作り方>

- ①人参は半月切りにする。
- ②鍋に①を入れ、ひたひたになるくらいの水(分量外)を入れる。
- ③Aを入れ、落としふたをして煮る。
- ④蓋を取り、人参に照りが出るように煮詰める。

野菜のトマトソテー

73kcal、たんぱく質1.7g、塩分0.6g

<材料>

- マカロニ…………… 5g
- 茄子…………… 30g
- 玉ねぎ…………… 30g
- トマト…………… 20g
- ピーマン…………… 10g
- ケチャップ…………… 10g
- 塩…………… 0.3g
- こしょう…………… 少々
- サラダ油…………… 2g

<作り方>

- ①マカロニはゆでておく。
- ②玉ねぎは薄切り、茄子は1口大の乱切りにする。トマトは湯むきし、サイコロ状に切る。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎ、茄子、ピーマン、トマトを炒める。
- ④マカロニを加えて炒め、ケチャップを加え、さらに炒める。
- ⑤塩・コショウで味を調える。



野菜スープ

10kcal、たんぱく質0.4g、塩分0.8g

<材料>

- 人参…………… 5g
- キャベツ…………… 15g
- パセリ…………… 0.5g
- チキンコンソメ 1.5g
- 淡口醤油…………… 1g
- こしょう…………… 少々
- 水…………… 150ml
- ローリエ…………… 1枚

<作り方>

- ①人参はイチョウ切り、キャベツは短冊切りにする。
- ②鍋に水、ローリエ、コンソメを入れて火にかける。
- ③人参とキャベツを入れ、弱火～中火で柔らかくなるまで煮る。
- ④醤油、こしょうで味を調える。

