

当院提供 病院食レシピ

<メニュー>

●ポークチャップ

付け合わせ：ボイルキャベツ・プチトマト・ソース

●ポテトサラダ

●きのこのスープ

エネルギー319kcal、たんぱく質17g、脂質16g、炭水化物30g、
塩分2.8g

*主食を合わせると、栄養価は以下のとおりです。

米飯150g…571kcal、たんぱく質21g、脂質17g、炭水化物86g、
塩分2.8g

米飯200g…655kcal、たんぱく質22g、脂質17g、炭水化物104g、
塩分2.8g



※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。

ポークチャップ

付け合わせ：ボイルキャベツ・プチトマト

168kcal、たんぱく質15g、脂質6g、炭水化物16g、塩分1g

ソース：6kcal、たんぱく質0g、脂質0g、炭水化物1g、塩分0.4g

<材料>

- ・豚ももスライス 60g
- ・玉ねぎ…………… 30g
- ・マッシュルーム 5g
- ・ケチャップ………… 20g
- ・塩…………… 0.2g
- ・こしょう………… 少々
- ・サラダ油………… 2g

付け合わせ

- ・キャベツ…………… 70g
- ・パセリ…………… 少々
- ・プチトマト………… 2個
- ・ソース…………… 5g

<作り方>

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎとマッシュルームはスライスする。
- ③(付け合わせ)キャベツはざく切りにする。
ボイルし、パセリを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、①と②を炒める。
- ⑤ケチャップを入れ、塩コショウで味を調える。
- ⑥皿に付け合わせのキャベツ、プチトマトと
ともに盛り付ける。
- ⑦好みでキャベツにソースをかける。



ポテトサラダ

<材料>

- ・じゃがいも………… 50g
- ・人参…………… 10g
- ・きゅうり…………… 10g
- ・セロリ…………… 10g
- ・マヨネーズ………… 13g
- ・塩…………… 0.4g
- ・こしょう………… 少々

136kcal、たんぱく質1g、脂質10g、炭水化物11g、塩分0.6g

<作り方>

- ①じゃが芋は4等分に切り、水から茹でる。
- ②人参はいちょう切りにし、別の鍋で
やわらかくなるまで茹でる。
※じゃが芋、人参は電子レンジで加熱しても可。
- ③きゅうりとセロリは薄く輪切りにする。
- ④じゃが芋がやわらかくなったら、



熱いうちにつぶし、塩コショウする。
⑤④の粗熱がとれたら、②③とマヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。

きのこのスープ

<材料>

- ・しめじ…………… 10g
- ・干し椎茸…………… 1g
- ・パセリ…………… 少々
- ・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…………… 適量

9kcal、たんぱく質1g、脂質0g、炭水化物2g、塩分0.8g

<作り方>

- ①干し椎茸はひたひたの水につけ、戻しておく。
(冷蔵庫で3~5時間)
- ②しめじは石づきを取り、小房にわける。
椎茸はスライスする(戻し汁は置いておく)。
- ③鍋に水、ローリエ、コンソメを入れて
火にかける。
- ④しめじと椎茸を入れる。
椎茸の戻し汁も濾して使用する。
- ⑤醤油・コショウで味を調える。
- ⑥パセリを散らす。

