

病院給食


**リッチな美味しさをおつあつで
ビーフストロガノフセット**

肉料理は温かさがいちばん。PPカバー対応のオーバルディッシュを活かした温冷配膳車メニューです。肉料理に添えるサラダのドレッシングは、さっぱりしたノンオイルに。色合いの地味な献立には、カラフルな食器が重宝します。

- 1.ビーフストロガノフ・バターライス添え (E220SDY)
- 2.野菜サラダ (G1950GD)
- 3.ミルクプリン (GC24CL)

1.ビーフストロガノフ・バターライス添え (E220SDY)

【材料】：1人分

牛肉スライス	50g
小麦粉	8g
タマネギ	50g
サラダ油	5g
マッシュルーム(水煮)	25g
水	50g
米	80g
コンソメ	1g
バター	1g
◆デミグラスソース	85g
◆トマトケチャップ	15g
◆赤ワイン	3g
◇ヨーグルト	3g
◇生クリーム	20g
◇こしょう	0.5g
パセリ粉	0.2g

【作り方】

- ①タマネギは薄くスライスして、スチコンで軽く蒸す。
- ②マッシュルームは食べやすい大きさに切る。
- ③熱したフライパンに油を入れ、①②を炒める。しんなりしたら、鍋に移す。
- ④あいたフライパンに牛肉を入れ小麦粉をかけて炒める。
- ⑤④を③の鍋に入れ、水を加えて火にかける。
- ⑥あくを取り弱火で煮る。◆を入れさらに煮る。
- ⑦◇を入れて全体を混ぜて仕上げる。
- ⑧米は、コンソメを入れて炊飯し、炊き上がりにバターを混ぜる。
- ⑨⑧を型に入れて器の片側に盛りパセリ粉をふる。⑦を横にかける。
(生クリームを少しかける)

病院給食

2. 野菜サラダ (G1950GD)

【材料】：1人分

レタス	15g
キャベツ	25g
グリーンアスパラ	20g
トマト	15g
卵	25g
ノンオイルドレッシング	10g

【作り方】

- ①野菜は、次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- ②レタスは食べやすい大きさに切る。キャベツはせん切り、アスパラは4cm長さでボイル、トマトはくし型にきる。
- ③卵はゆでて、半分に切る。(飾り切りにするとさらに良い)
- ④②と③をバランスよく盛り、ドレッシングをかける。

3. ミルクプリン (GC24CL)

【材料】：1人分

牛乳	60g
砂糖	2g
粉ゼラチン	1g
水	5g
いちごソース	5g
キウイ	2g
レッドカラント	3g

【作り方】

- ①水を入れた器に、粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ②鍋に牛乳と砂糖を入れて、火にかけて加熱する。
- ③90℃以上になれば沸騰する前に火を止め、①のゼラチンを入れて完全に溶かす。
- ④粗熱をとった③を器に流し入れ、冷やし固める。
- ⑤冷やし固まった④の中央にいちごソースをかけ、キウイとレッドカラントを添える。