

## 病院給食


**カロリー控えめ、栄養たっぷり  
豚のパン粉焼きセット**

パン粉焼きは、パン粉を先に炒って色付けしておけば、ニュークックチルでもおいしそうなきつね色に。栄養バランスを考え、スープと副菜は野菜たっぷり。超耐熱食器ヒートサーブを使った献立です。

1. 豚のパン粉焼き (D183IHB)
2. コンソメスープ (CC11Y)
3. カラフル野菜のヨーグルトソース (G45LFB)
4. かぼちゃサラダ (G83NM)

## 1. 豚のパン粉焼き (D183IHB)

【材料】：1人分

豚もも	40g
塩	0.1g
こしょう	0.05g
小麦粉	4g
パン粉	6g
パセリ粉	1g
粉チーズ	1g
油	4g
卵	4g
キャベツ	20g
ブロッコリー(冷凍)	15g
デミグラスソース	15g

【作り方】

- ①肉はすじ切りし、軽くたたいて肉の繊維をやわらかくして塩・こしょうする。
- ②パン粉は油半量を入れたフライパンで軽く炒り、軽く色を付ける。パセリ粉と粉チーズを混ぜる。
- ③①に小麦粉と卵を付け、②のパン粉をまんべんなく付ける。
- ④天板に並べ、スチームコンベクションでしっかり焼く。
- ⑤キャベツは、せん切りより太めに切りボイルする。ブロッコリーも小房に分けてボイルする。
- ⑥容器に⑤を盛り、食べやすい大きさに切った④にデミグラスソースを添える。

## 病院給食

## 2.コンソメスープ(CC11Y)

【材料】：1人分

タマネギ	20g
にんじん	8g
セロリ	5g
きぬさや	5g
コンソメ	1g
塩・こしょう	0.05g
水	60g

【作り方】

- ①タマネギはスライス、にんじん、セロリは小さめに切る。きぬさやは細かいせん切りにしてボイルしておく。
- ②ふっとうしたスープに①を入れ、味を調える。
- ③器に盛り、きぬさやを散らす。

## 3.カラフル野菜のヨーグルトソース(G45LFB)

【材料】：1人分

トマト	20g
パプリカ(黄)	15g
きゅうり	15g
なす	20g
塩	0.1g
油	1g
◆プレーンヨーグルト	15g
◆トマトケチャップ	3g
◆マヨネーズ	2g
◆レモン汁	0.5g
◆塩・こしょう	0.05g
パセリ粉	1g

【作り方】

- ①全ての材料を1.5cm角に切る。
- ②なすは軽く油であげて塩0.05gをふり、きゅうりにも塩0.05gふる。パプリカはサッと火を通しておく。
- ③◆を混ぜ、ヨーグルトソースを作る。ほんのりピンクになる位にケチャップは調整する。
- ④野菜を器に盛り、ソースをかける(ソースを器に敷いて、野菜を上に乗せる)。パセリをふる。

## 4.かぼちゃサラダ(G83NM)

【材料】：1人分

南瓜	50g
レーズン	10g
◆塩	0.3g
◆こしょう	0.02g
◆酢	2g
◆油	1g
マヨネーズ	8g
サラダ菜	15g

【作り方】

- ①南瓜は蒸して熱いうちにつぶし、◆のドレッシングであえる。
- ②レーズンはぬるま湯でやわらかくしておく。
- ③①②をマヨネーズで和える。
- ④器にサラダ菜を敷き、③のサラダをディッシャーで盛り付ける。