



彩り鮮やか、栄養バランスにも配慮 中華三昧セット

カラフルさが食欲をそそる青椒肉絲(チンジャオロース)と、3色の焼売を組み合わせた、彩りも栄養価も豊かな中華セットです。スチーム量を気にせず、様々な再加熱機器に対応できるヒートサーブハイブリッドを使用しました。

1. 青椒肉絲 (DS5BI/DS5CAZI)
2. 三色焼売 (GS7BI/GS7CAMB)
3. きゅうりとくらげの酢の物 (GC21GN)
4. 中華スープ (GC12R)

1. 青椒肉絲(DS5BI/DS5CAZI)

【材料】：1人分

牛もも肉糸切り	70g
◆塩コショウ	0.2g
◆濃口醤油	2g
◆料理酒	1g
ピーマン	70g
パプリカ(赤)	10g
筍細切り水煮	20g
油	3g
にんにく	0.2g
生姜	1g
濃口醤油	4g
鶏がらの素	1g
オイスターソース	5g
料理酒	2g
上白糖	2g
片栗粉	2g

【作り方】

- ①牛肉は◆で下味をつけておく。
- ②細切りにしたピーマン、パプリカと筍をボイルしておく。
- ③下味をつけた牛肉を油で炒め調味料を入れる。
- ④③の中に②のピーマンと筍を入れさっと炒め味を整え水溶き片栗粉でとろみをつける。

料理レシピ

病院給食

2.三色焼売(GS7BI/GS7CAMB)

【材料】：1人分

◆しゅうまいの皮	10g
◆錦糸玉子	10g
◆レタス	10g
豚ミンチ	40g
◇タマネギ	30g
◇椎茸	5g
◇冷れんこん	10g
おろし生姜	1g
砂糖	適量
ごま油	適量
濃口醤油	1g
ミックスベジタブル	適量

【作り方】

- ①◆の食材を細めの千切りにする。
- ②◇の材料を粗めのみじん切りにして豚ミンチと調味料を練り合わせる。
- ③②を三等分にして①の千切りにした材料をギュッとまぶして、ミックスベジタブルの人参・コーン・グリーンピースをそれぞれ彩り良く飾る。
- ④強火で5分ぐらい蒸したら出来上がり。

2.きゅうりとくらげの酢の物(GC21GN)

【材料】：1人分

きゅうり	50g
塩くらげ	5g
酢	5g
砂糖	3g
薄口醤油	1g
ごま油	1g

【作り方】

- ①きゅうりを塩もみしさっとボイルをする。
- ②塩くらげは塩ぬきをしボイルする。
- ③調味料をあわせ①②をいれ酢の物をつくる。

4.中華スープ(GC12R)

【材料】：1人分

にら	3g
えのき	10g
シャンタン	1g
薄口醤油	1g

【作り方】

- ①えのき、にらをボイルする。
- ②シャンタン、薄口醤油で中華スープを作る。
- ③①を椀に盛り②の汁を入れる。