

## 病院給食

大人にも子どもにも人気のメニュー  
煮込みハンバーグ定食

温かさがうれしい肉料理は、温冷配膳車対応の食器で、やさしい葉柄が和洋どちらのセッティングもこなします。副菜には、ビタミン、ミネラルを摂れるよう、サラダとヨーグルト、野菜たっぷりのスープを添えました。

1. 煮込みハンバーグ (B37LF)
2. 野菜スープ (B116TMR)
3. フルーツヨーグルト (G59LF)
4. マセドアンサラダ (G45LF)

## 1. 煮込みハンバーグ (B37LF)

【材料】：1人分

合挽ミンチ	50g
タマネギ	35g
卵	4g
パン粉	4g
牛乳	4g
塩・こしょう	0.3g
デミグラスソース	20g
砂糖	1g
バター	1g
赤ワイン	1g
ブロッコリー	20g
にんじん	15g
コンソメ	1g

【作り方】

- ①みじん切りにしたタマネギを炒め、よく冷ましておく。パン粉は牛乳に浸して柔らかくしておく。
- ②合挽ミンチに①と溶き卵、塩・こしょうを入れ、粘りがでるまで、よく混ぜる。丸めて、両手でキャッチボールをするように、空気抜きをし、シートパンに並べる。
- ③スチームコンベクションオーブンで焼く。
- ④デミグラスソースと調味料を煮詰め、③を入れて、少し煮込む。
- ⑤ハンバーグを器に盛り、ソースをかける。
- ⑥コンソメで煮た、ブロッコリー、にんじんを添える。

## 病院給食

## 2. 野菜スープ (B116TMR)

【材料】：1人分

大根	15g
赤パプリカ	10g
キャベツ	10g
いんげん	10g
コンソメ	2g
塩・こしょう	適量
淡口醤油	0.5g
パセリ粉	適量

【作り方】

- ①野菜はすべて食べやすい大きさに切る。  
(2~3cmの千切りなど)
- ②鍋にコンソメと①を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮て、淡口醤油、塩・こしょうで味を整える。
- ③パセリ粉をふる。

## 3. フルーツヨーグルト (G59LF)

【材料】：1人分

プレーンヨーグルト	50g
砂糖	5g
バナナ	10g
みかん(缶詰)	20g
黄桃(缶詰)	20g

【作り方】

- ①バナナは輪切りにして、レモン汁をかけておく。
- ②みかんは缶詰のシロップをきり、黄桃は食べやすい大きさに切る。
- ③プレーンヨーグルトに砂糖を混ぜ、甘みがもう少しほしいようであれば、缶詰のシロップで調整する。
- ④器に①②を盛り、③をかける。(①②③を和えても良い)

## 4. マセドアンサラダ (G45LF)

【材料】：1人分

じゃがいも	50g
ロースハム	7g
きゅうり	15g
サラダ菜	10g
マヨネーズ	10g
塩・こしょう	0.2g

【作り方】

- ①じゃがいも、ロースハム、きゅうりは1cmの角切りにする。
- ②サラダ菜は、流水で流す。
- ③①のじゃがいもはスチコンで蒸して柔らかくする。きゅうり、ロースハムはさっと熱湯にくぐらせ消毒する。それぞれよく冷ましておく。
- ④③とマヨネーズ、塩・こしょうで和える。
- ⑤②を器に敷き、④を盛り付ける。