



夏にぴったり、栄養たっぷり 沖縄満喫セット

沖縄風の炊き込みごはん、ジューシーに、定番のゴーヤチャンプル、豚の角煮で、沖縄料理を堪能。食欲の落ちる夏の栄養補給を考えたメニューです。温かな素地色と絵柄の食器が、南国料理のおいしさを引き立ててくれます。

- 1.ジューシー (A71FU)
- 2.車麩とゴーヤのチャンプル (D159STG)
- 3.豚の角煮 (G148STG)
- 4.あおさのすまし汁 (B64NNR)

1.ジューシー (A71FU)

【材料】：1人分

| | |
|---------|------|
| 米 | 70g |
| 豚バラスライス | 5g |
| ひじき | 1g |
| にんじん | 5g |
| 干しいたけ | 0.5g |
| 油 | 1g |
| 薄口醤油 | 7g |
| みりん | 3g |
| 酒 | 3g |

【作り方】

- ①米は、研いでザルにあげておく。
- ②豚バラはみじん切り、にんじん・しいたけは千切りにする。
- ③②の具材を炒める。
- ④研いだ米に調味料、炒めた具材を入れ炊飯する。

料理レシピ

病院給食

2. 車麩とゴーヤのチャンプル(D159STG)

【材料】：1人分

| | |
|-------|------|
| 車麩 | 10g |
| スパム | 15g |
| ゴーヤ | 30g |
| キャベツ | 50g |
| パプリカ | 10g |
| 卵 | 30g |
| 薄口醤油 | 5g |
| みりん | 2g |
| 塩こしょう | 0.2g |
| ごま油 | 1g |
| 花かつお | 1g |

【作り方】

- ①車麩は水で戻し、軽く水気を絞って2～4等分に切る。
- ②ゴーヤは種とわたを取り除き、5mm厚さに切る。
- ③スパムは短冊切り、キャベツはザク切り、パプリカは千切りにする。
- ④具材を炒め、調味料を加え、最後に溶き卵を加える。
- ⑤皿に盛り付け、花かつおを盛る。

3. 豚の角煮(G148STG)

【材料】：1人分

| | |
|------|-----|
| 豚バラ | 60g |
| 白ねぎ | 適量 |
| 生姜 | 適量 |
| 濃口醤油 | 5g |
| 酒 | 1g |
| みりん | 2g |
| 砂糖 | 2g |
| からし | 適量 |

【作り方】

- ①豚肉を5cm角切りにし、鍋に入れ軽く焼き色を付ける。
- ②①を茹でて脂を落とす。
- ③鍋に肉を戻し白ねぎ、生姜、調味料を入れ煮込む。

4. あおさのすまし汁(B64NNR)

【材料】：1人分

| | |
|------|------|
| あおさ | 1g |
| 塩 | 0.4g |
| 薄口醤油 | 2g |

【作り方】

- ①あおさは水で戻して、水気を絞る。
- ②すましが煮立ったらあおさを加えて火を止め、器に注ぐ。