

料理レシピ

病院給食



食べやすい、提供しやすい プレートモーニング

消化のいいポーチドエッグ、サクサクのガレットに、サラダとヨーグルトを組み合わせた栄養バランスのいい朝食セット。角型の仕切りプレートを使えば、食パン1枚と副菜2品をワンプレートで効率よく提供できます。

- 1.ポーチドエッグ (E272LBN)
- 2.じゃがいものガレット (E272LBN)
- 3.コーンスープ (C47YD)
- 4.カッターチーズサラダ (E267DBN)
- 5.ブルーベリーヨーグルト (GC24CL)

1.ポーチドエッグ(E272LBN)

【材料】：1人分

卵	50g
酢	少々

【作り方】

- ①鍋に卵がかぶるくらいの水と酢を少し入れて火にかける。
- ②少し温まったら卵を入れ、優しくかき混ぜながら、固まるのを待つ。

2.じゃがいものガレット(E272LBN)

【材料】：1人分

じゃがいも	30g
ナチュラルチーズ	5g
塩こしょう	少々
油	2g

【作り方】

- ①じゃがいもは細切りにする。
- ②①とチーズと塩こしょうを合わせておく。
- ③フライパンに油を引いて、②を形よく焼く。

3.コーンスープ(C47YD)

【材料】：1人分

コーンスープの素	12g
スイートコーン缶	10g
牛乳	100g
水	50g

【作り方】

- ①鍋に水・牛乳を入れる。
- ②コーンスープの素を加え、よくかき混ぜて焦げないように煮る。
- ③②にスイートコーンを入れて、ひと煮立ちする。
- ④スープカップに③を注ぎ、クルトンを入れて乾燥パセリを振る。

乾燥パセリ	0.1g
クルトン	3g

料理レシピ

病院給食

4.カッテージチーズサラダ(E267DBN)

【材料】：1人分

ベビーリーフ	20g
ラディッシュ	5g
ミニトマト	15g
カッテージチーズ	10g
イタリアンドレッシング	5g

【作り方】

- ①ラディッシュはスライスにする。
- ②ミニトマトを4つ切りにする。
- ③器にベビーリーフを入れ、次に①②を彩りよく散らす。
- ④ドレッシングをかけてカッテージチーズをカットしてバランスよく散らす。

5.ブルーベリーヨーグルト(GC24cl)

【材料】：1人分

プレーンヨーグルト	50g
ブルーベリージャム	10g
ブルーベリー(生)	10g

【作り方】

- ①ジャムとブルーベリー(生)を合わせておく。
- ②器にヨーグルトを入れて①をかける。