

病院給食

彩りよい野菜を巻いてヘルシーに
ロール巻きセット

野菜の色合いが食欲を増す豚肉のロール巻きと、あんかけのれんこんまんじゅう。どちらもあたたかさがうれしいメニューです。食器は、食材の彩りが映える乳白色、電子レンジで再加熱もできる和ごころPLUSを使用しました。

1. 豚肉のロール巻き(B25I)
2. れんこんまんじゅう(G143I)
3. 酢の物(GC24GN)
4. みそ汁(GC13B)

1. 豚肉のロール巻き(B25I)

【材料】：1人分

豚肉 ローススライス	70g
白ネギ	15g
にんじん	10g
塩・こしょう	1g
小麦粉	4g
サラダ油	2g
◆濃口醤油	3g
◆砂糖	1g
◆片栗粉	1g
ブロッコリー	30g
薄口醤油	1g
みりん風調味料	0.5g

【作り方】

- ① 白ネギ、にんじんは、長細くカットする。
- ② 豚肉を広げ、塩、こしょう、小麦粉をまぶし、①の白ネギとにんじんを巻く。
- ③ ②をスチコンで焼く。
- ④ ◆の調味料を火にかけ、とろみをつけソースを作る。
- ⑤ 添えのブロッコリーは、薄口醤油、みりん風調味料で、お浸しにする。
- ⑥ お皿に豚肉の野菜巻きを、カット部分が見えるように盛り付け、ソースをかける。

病院給食

2. れんこんまんじゅう(G143I)

【材料】：1人分

れんこん	60g
塩	0.1g
サラダ油	6g
◆薄口醤油	1g
◆塩	0.2g
◆みりん風調味料	2g
◆酒	2g
◆片栗粉	2g
カニむき身	10g
青ネギ	3g
土生姜	1g

【作り方】

- ① れんこんを、すりおろす。
- ② すりおろした①に塩を入れ混ぜて成形し、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ ◆の調味料を合わせ、火にかけ片栗粉でとろみをつける。
- ④ 青ネギは小口切り、土生姜はすりおろし、カニむき身はボイルしておく。れんこんまんじゅうをお皿に盛り付け、あんをかけてから飾る。

3. 酢の物(GC24GN)

【材料】：1人分

きゅうり	50g
カットわかめ	0.5g
ちりめん	3g
◆酢	5g
◆砂糖	3g
◆塩	0.1g

【作り方】

- ① 胡瓜は輪切りにしてから塩を振り、少しおいてサッとボイルをする。カットワカメ、ちりめんもボイルする。
- ② ◆の調味料を合わせる。
- ③ ①と②を合わせる。

4. みそ汁(GC13B)

【材料】：1人分

豆腐	20g
ほうれん草	10g
味噌	10g
だし	150g

【作り方】

- ① だしをとり、味噌を入れる。
- ② ①の中に豆腐を入れる。
- ③ ほうれん草は別でボイルし、碗盛りしておく。