



彩り豊かで見た目もうれしい 三種松風焼き膳

青のり、ごま、梅干しで仕上げた松風焼き。純白素地にカラフルな絵柄の器が、三色を引き立てます。わかさぎの南蛮漬は、食べやすく、カルシウムや野菜も一緒に摂れるヘルシーな一品です。

- 1.三種松風焼き (D186KSY)
- 2.わかさぎの南蛮漬 (D242KSY)
- 3.春菊のおひたし (G145KSY)
- 4.かぶの柚子あんかけ (G122LBN)

1.三種松風焼き(D186KSY)

【材料】：1人分

鶏ミンチ	80g
タマネギ	60g
パン粉	5g
卵	5g
◆白みそ	5g
◆砂糖	2g
◆濃口醤油	2g
◆みりん風調味料	1g
◆サラダ油	1g
白ごま	1g
青のり	0.1g
梅干し	3g

【作り方】

- ①鶏ミンチをみじん切りにしたタマネギと合わせ、パン粉、卵、◆の調味料を入れこねる。
- ②梅干しは種をとり、包丁でたたく。
- ③①を型に入れ、成形し焼く。最後の仕上げに白ごま、青のり、②でたたいた梅干しをぬる。
- ④焼けた松風焼きをカットし、お皿に三種類並べて盛る。

病院給食

2.わかさぎの南蛮漬け(D242KSY)

【材料】：1人分

わかさぎ	3尾
片栗粉	3g
サラダ油	4g
タマネギ	20g
にんじん	3g
ピーマン	5g
◆酢	5g
◆砂糖	3g
輪切り唐辛子	0.1g

【作り方】

- ①わかさぎは片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ②千切りにしたタマネギ、にんじん、ピーマンはボイルし、酢と砂糖を合わせたボールに入れる。
- ③お皿に①のわかさぎを盛り付け、その上に②のをのせ、最後に輪切りの唐辛子をのせる。

3.春菊のお浸し(G145KSY)

【材料】：1人分

春菊	70g
◆薄口醤油	3g
◆みりん風調味料	2g
花かつお	1g

【作り方】

- ①春菊は手頃な大きさにカットをして、湯がく。
- ②◆の調味料を合わせ、①の春菊と和える。
- ③お皿に②をいれ、最後に花かつおを天盛りをする。

4.かぶの柚子あんかけ(G122LBN)

【材料】：1人分

かぶら	70g
◆薄口醤油	3g
◆みりん風調味料	1g
◆砂糖	1g
◆片栗粉	2g
かぶらの葉	10g
柚子皮	1g

【作り方】

- ①かぶらは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②①を◆の調味料で煮る。
- ③②のだしをとりわけ、とろみをつける。
- ④お皿に②のかぶらと湯がいたかぶらの葉を盛り③のあんをかけ、最後にゆずの皮を飾る。