

患者さん部門
佳作

門松 操さんのレシピ



主食 ごまふりかけごはん

主菜 ポークソテーの梅ジャムソース

副菜 きゅうりの酢の物

副菜 きくらげゼリー寄せ



主食 ごまふりかけごはん

材料(1人分)

ごはん …………… 160g
ごま …………… 1g
塩 …………… 少々(0.1gくらい)

作り方

- 1 ごはんを茶碗に盛り、ごまと塩をふりかける。



主菜 ポークソテーの梅ジャムソース

材料(1人分)

豚ロース肉 …… 40g	塩、こしょう …………… 少々
じゃがいも …… 30g	※ソースが甘酸っぱいので、塩はなくても良い。
バター …………… 3g	〈A〉
キャベツ ……… 20g	梅ジャム …………… 10g
長ねぎ ……… 30g	オリーブオイル …………… 5g
ししとう ……… 10g	醤油 …………… 1g

作り方

- 1 キャベツは千切りにし、長ねぎは3cmの長さに切る。ししとうは先端を少し切る。すべて水に浸けておく。
- 2 じゃがいもは小口切りにし、下茹でする。バターをからめて、じゃがバターを作る。
- 3 豚肉は塩、こしょうをふり、フライパンで色よく焼く。長ねぎ、ししとうの水気をふいて加え、よく炒める。キャベツはお好みで、生のまま、または一緒に炒める。
- 4 〈A〉のソースの材料を合わせ、添える。





副菜 きゅうりの酢の物

材料(1人分)

きゅうり…………… 20g
わかめ…………… 10g
しょうが…………… 少々

〈A〉

酢…………… 6g
だし…………… 5g
醤油…………… 1g

作り方

- 1 きゅうりはスライスして茹で、固く絞る。わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切る。さっと湯通しして固く絞る。
- 2 1を器に盛り合わせる。
- 3 〈A〉の材料を合わせて2にかけ、千切りにしたしょうがをのせる。

副菜 きくらげゼリー寄せ

材料(1人分)

きくらげ…………… 1g
オクラ…………… 5g
オリーブオイル…………… 2g
クールゼリーの素(A・COOP商品)…………… 25g
水…………… 50cc

作り方

- 1 きくらげは水でもどし、茹でておく。オクラも茹でてから水に浸しておく。
- 2 ゼリーの素を水(50cc)で煮溶かし、器に流す。
ひと肌の温度になったら、みじん切りにしたきくらげと、小口切りにしたオクラを器に入れる。
- 3 食べる時にオリーブオイルをかける。

