

部門	クックサーブ				
メニュー名	秋を楽しむ！成田ほっこり御膳				
材料	ごはん	山椒が薫る！さんまのだし南蛮	栗と鶏肉のうま煮	なすの落花生みその田楽	ほうれん草の海苔巻
		精白米 70g 水 80g	さんま 60g 片栗粉 3g 油 3g しめじ 20g まいたけ 20g エリンギ 10g 酢 7g だし汁 30g 砂糖 4g 薄口しょうゆ 3g 山椒 0.5g 塩 0.1g 長ネギ 10g 小ねぎ 1g	むぎ粟 20g 鶏肉 20g 大根 30g 人参 10g 干し椎茸 2g 油 2g みりん 3g 砂糖 3g しょうゆ 3g 出汁 80g 絹さや 2g	なす 50g 油 3g みそ 5g 落花生ペースト（無糖） 3g 砂糖 2g 酒 3g みりん 3g ししとう 10g ピーナッツ 0.5g
作り方		①さんまに粉をまぶす。 ②①ときのご類を油を塗った天板にのせ、グリルする。 ③調味料を合わせて加熱する。 ④長ネギは白髪ねぎに、小ねぎは小口切りにしておく。 ⑤②が焼きあがったら皿に盛り、③を下に流し込む。 ⑥最後に④を天盛りする。	①大根はいちょう切り、人参は半月切り、干し椎茸は戻して半分に切る。絹さやは斜め切りする。 ②栗、大根、人参は下茹でしておく。絹さやはさっと湯がく。 ③鍋に油を入れ②とほかの材料を軽く炒め、出汁を入れる。 ④調味料を加え煮る。 ⑤器に盛り、絹さやを飾る。	①なすは縦半分にとってから、斜めに半分に切る。 ②油を塗った天板で①とししとうをグリルする。 ③調味料を火にかけて練る。 ④ピーナッツは砕いておく。 ⑤②が焼きあがったら、器に盛り③をかけ④を上からかける。	①ほうれん草は茹でて水気を絞り、出汁と薄口しょうゆを入れた付地に浸しておく。 ②①を絞り、海苔で巻く。 ③②を3～4等分に切り分け、皿に盛る。 ④上にかつお節をのせる。
一食あたりの食材料費	354円				
1人分の栄養価	エネルギー：692kcal たんぱく質：26.6g 脂質：26.8g 炭水化物：91.4g 食物繊維：9.8g 塩分：2.1g				
工夫したポイント	当院では地産地消をテーマに、多くの県内産の食材を使用しております。 献立作成のコンセプトは、季節感を大切に、日常的に目にする食材ながら「こんな使い方や食べ方があったの？」という意外性や患者さんが退院後に作ってみたい料理を目指しています。今回は、季節毎に食材を替えて繰り返し作られている料理を、秋の味覚を取り入れて作成しました。滋味豊かで、ほっと落ち着く味わい深いメニューです。				

1 俯瞰



2 45度

