

部門	クックサブ				
メニュー名	地産地消 いがた秋の味覚御膳				
	笹寿司	さんまの幽庵焼き	えんびつ茄子田楽	吸い物	イチジク甲州煮
材料	酢飯(米70g 酢10g 砂糖4g 塩0.1g) 笹の葉2枚 ★野沢菜漬6g(小口切) レンコン8g(茹でて甘酢(酢2.5g/砂糖1g/塩1g)に漬ける) ぜんまい水煮5g(醤油1g 砂糖0.5g みりん0.2gで煮る) 干し椎茸1g(水で戻して醤油1g 砂糖0.5g みりん0.2gで煮る) 錦糸卵(冷凍)4g 桜でんぶ1.5g ☆紅生姜5g	さんま60g(3枚開きにし、醤油3g みりん2g 料理酒2g 刻み柚子1gに漬ける) サラダ油1g	えんびつ茄子80g サラダ油3g ゆず味噌7g いりこ味噌7g 大葉0.5g	だし汁150g 塩0.6g 薄口醤油1g 料理酒1g 舞茸10g 三つ葉1g	イチジク65g ★水20g ワイン風調味料5g 砂糖3g
作り方	① 笹の葉に酢飯を80gずつ小判型に盛る。 ② ★を①に3種類ずつ彩りよくトッピングし☆を添える。	① 両棲折りにて、コンビ20%180°C10分で焼く。 ★付 金糸瓜の酢の物 金糸瓜15g、かきのもと2gを茹でて、酢5砂糖2g 塩0.05gの甘酢で和える。 ★付 菊花かぶ かぶを薬剤殺菌し、その後飾り切りをして3%食塩水に一度漬ける。酢5g 砂糖2g 塩0.05gの甘酢で和える。	① 茄子はへたを残したまま縦に半分に切り、皮の内側に添って切り込みを入れ、格子状の隠し包丁を入れる。 ② サラダ油を①の全体に塗り、オープン220°Cで10分加熱し、2種類の味噌を表面に塗り、オープン180°Cで焼き色を付ける。		① 皮をむいたイチジクを、煮沸かした★に入れ10分程煮、冷まし縦に切る。
一食あたりの食材料費	391円				
1人分の栄養価	エネルギー 682kcal 蛋白質 20.9g 脂質 22.0g 炭水化物 97.9g 食物繊維 5.9g 食塩 2.9g				
工夫したポイント	患者様に季節を感じて頂けるよう秋の地元食材を中心に使用した献立です。普段から御飯のお供として使用している味噌を、今回は調味料として使用したり、地元の郷土食である笹寿司に様々な具材を用いたり等、味や見た目、食感に変化を持たせました。 手がかかる料理がある一方で、給食業界の人手不足に対応できる様、既製品の調味料や冷凍食品を使用する等、作業工程にも配慮しました。				

1 俯瞰



2 45度

