

おいしく食べたいに込めたい！彩り豊かな中華定食



材料 ・ 作り方

●ごはん●180g

●中華スープ●

中華だし 0.8g 塩 0.1g 醤油 0.5g 酒 0.5g レタス 15g 玉ねぎ 20g

1. レタスを一口大に、玉ねぎを千切りに切る。
2. 沸騰したお湯で玉ねぎに火を通し、調味料で味を調える。
3. レタスを加える。

●エビと卵のチリ風ソース●

むきえび 80g 塩 0.1g 酒 2.0g でん粉 7g サラダ油 8g 鶏卵 40g ねぎ 50g 根生姜 1g にんにく 1g 豆板醤 0.5g ケチャップ 2g 砂糖 2g 酒 2g 醤油 2g でん粉 1g

1. えびに塩とでん粉を揉みこみ、5 回水で洗い流す。酒をまぶして蒸し焼きにする。
2. 鶏卵はコンバクションオーブンで蒸してほぐす。
3. 鍋にサラダ油を入れ加熱する。
4. ねぎ、しょうが、にんにく、調味料を加えてチリソースを作る。
5. えび、鶏卵をチリソースに混ぜ合わせる。

●中華炒め●

豚もも 30g 青梗菜 50g 黄ピーマン 8g 赤ピーマン 8g エリンギ 15g サラダ油 1g ごま油 0.5g 鶏ガラスープの素 0.5g 砂糖 0.5g 醤油 2g オイスターソース 2g

1. 野菜を一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油とごま油を加熱し、豚もも、野菜を加えて炒める。
3. 調味料で味を調える

●青じそ風和え●

キャベツ 50g 人参 10g ノンオイル青じそドレッシング 8g

1. キャベツを一口大に、人参を細切りに切る。
2. 野菜とドレッシングを和える。

●果物●

キウイフルーツ 50g

一食あたりの食材料費

399 円

1 人分の栄養価

エネルギー(689 kcal) / 蛋白質(35g) / 脂質(19.6 g) /
炭水化物(98.9 g) / 食物繊維(8.4g) / 塩分(2.3 g)

メニューに関するエピソード

当院は治療や症状に伴い食べられなくなる患者さんが多いため、「おいしく食べたいに込めたい」を目標に食事提供を行っています。病院食でエビチリを提供するには辛すぎてしまうため、主菜の「エビと卵のチリ風」は多くの方に食べていた

だけのよう卵を足して”チリ風”にしてマイルドに仕上げました。エビは料理酒と塩を加えて揉みこみ、5 回水で洗い流しています。この丁寧な下処理でえびの臭みと汚れを取り除き、よりエビの本来の味とぷりぷりとした食感を引き出しています。

全体の彩りを考えた際、主菜にはあえて緑を入れずに華やかさを出すために揚げた春雨を添え、食感がアクセントになっています。副菜には豚肉の中華炒めと青じそ風和えを組み合わせ、1 食につき野菜が 155g と 1 日野菜摂取推奨量の 45% が摂れるようになっています。中華炒めにはごま油と豚肉を使用し、食増進効果を期待しています。1 食にして 6 皿と品数も多く、見た目、味、食感ともバリエーションに富んでおり、食べ応えのある献立になっています。大量調理ではありますが、栄養価のみならず、おいしさを引き出す食感や彩りを大切にレシピや調理を行っています。

■エピソード■

スープのレタスは食感が残るよう、味を調べてから加えています。エビのチリ風ソースは大量調理のため卵、エビ、チリソースをそれぞれ作ってから均等に味が回るよう混ぜ合わせています。中華炒めは赤、黄、緑の 3 色で彩りがきれいに出るよう、調味して混ぜ合わせる前にそれぞれの食事に油をしっかりまわさせ、色味が落ちないようにしました。青じそ風和えは色味が悪くならないよう、盛り付け直前に和えています。