

美味しく食べ鯛(たい)、散らし寿司



材料・作り方

●散らし寿司●

米 87g 米酢 16cc 砂糖 17g 塩 1.2g むきえび 20g ささがきごぼう 15g
千切り人参 10g 干し椎茸スライス 1g グリンピース 5g
錦糸たまご 15g えびそぼろ 5g 油揚げ 5g 醤油 1cc みりん風味 2cc

- ① 干し椎茸は水で戻し、グリンピースは茹でておく。
- ② 具材を調味料で煮て汁気をきつておく。
- ③ 炊飯したご飯に合わせ酢と具材を混ぜる。
- ④ 皿に盛り付け錦糸たまごとえびそぼろを飾る。

●鯛の塩焼き● たい 70g 塩 0.1g レモン 10g

*付け合わせ キヌサヤ 20g だし汁 3.5cc 醤油 0.5cc みりん風味 0.5cc

① 付け合わせのキヌサヤは茹でて調味料につけておく。

② スチームコンベクションオーブンコンビ 30%、240 度で 10 分焼く。

③ 盛り付ける。

●すまし汁●

だし汁 100cc 薄口醤油 1.25cc 塩 0.3g えのきたけ 10g 木綿豆腐 30g
青ネギ 3g

① 鍋にだし汁を入れ沸騰したらえのきたけと豆腐を入れひと煮立ちしたら調味料で味を調える。

② 盛り付ける。

●青菜お浸し●

小松菜 70g 千切り人参 3g 醤油 2cc

① 小松菜と人参は茹で、醤油で味付け盛り付ける。

●フルーツ●

みかん 100g

① 半分に切って盛り付ける。

一食あたりの食材料費

397円

1人分の栄養価

エネルギー(670kcal) / 蛋白質(34g) / 脂質(11.3g) /
炭水化物(114.6g) / 食物繊維(7.5g) / 塩分(2.9g)

メニューに関するエピソード

「今日はなんの日？ご馳走やね～。」

患者様からそんな声がよく聞こえてくる人気メニューの散らし寿司。食欲がない方でも「お寿司なら食べてみようかな」と箸を伸ばしてくださることが多く、私たちも「美味しいね」と笑顔で喜んでくれる患者様を見て嬉しくなります。

使用しているお米は、隣町“水の都”西条市産のもの。主菜の鯛の塩焼きは瀬戸内海に面した愛媛県ならではの地物を使用。食材費が高騰するなかでも地元で新鮮な鯛を比較的安価に仕入れることができるため病院食でも美味しい鯛の塩

焼きを提供することが可能です。

食後のデザートはみんな大好きな愛媛のみかん。

行事食のような“特別感”を日常の食事にも取り入れることで患者様の楽しみや食欲のきっかけとなるよう工夫しています。これからも「ここの病院の食事は美味しいね」と言っていただけるよう見た目にも美味しい心温まる食事作りを目指して日々努力していきます。

■工夫したポイント■

見た目は華やかで食欲をそそり、味は美味しい。

鯛は香ばしく皮目はパリッと中はふっくら焼いています。

調味料は地元業者の酢や醤油を使用しています。

また、調理は作業工程を考え千切り人参やささがきごぼう、冷凍錦糸たまごを利
用しています。