

柔らか鶏のサッパリ涼風膳



材料 ・ 作り方

●十五穀ごはん●

米 60g 十五穀米 10g

●鶏肉のおろしポン酢かけ●

鶏モモ肉 70g 塩 0.3g 胡椒 0.01g 小麦粉 1g サラダ油 4g

大根おろし 30g ポン酢醤油 12g

付け合わせ: 人参 5g ピーマン 5g 玉ねぎ 10g バター 1g 塩 0.1g

胡椒 0.01g オクラ 1本 レンコンスライス 1枚 サラダ油 10g

- 1 鶏肉に塩、胡椒で下味をつけ、小麦粉を振る
- 2 サラダ油引いたバットに鶏モモ肉を並べ、スチーム 40%200 度 10 分加熱する
- 3 人参、ピーマン、玉ねぎは 10 分スチーム後、調味料を入れ和える

4 オクラ、レンコンはそれぞれ素揚げする

5 付け合わせを盛り付けた後、鶏肉をスライスして盛り付け、大根おろしを添える

6 ポン酢醤油をかける

●さつま芋のレモン煮●

さつま芋 60g 水 40g 上白糖 3g 塩 0.3g みりん 1g レモン果汁 0.5g

レモンスライス 10g

1 乱切りにしたさつま芋に水、調味料、スライスレモンをバットに入れスチーム 100%15 分煮る

2 さつま芋をもりつけ、スライスしたレモンを添える

●キャベツのお浸し●

キャベツ 55g 赤ピーマン 5g 顆粒だし 0.1g 薄口しょうゆ 3g

おろししょうが 0.5g かつお糸削り 0.1g

- 1 キャベツは一口大の大きさに切り、赤ピーマンはみじん切りにする
- 2 スチームで 15 分加熱する
- 3 調味料で和え、盛り付けた後にカツオ糸削りを飾る

●すまし汁●

すまし汁 180g 小花麴 3 個 万能ねぎ 3g

一食あたりの食材料費

360 円

1 人分の栄養価

エネルギー(641kcal) / 蛋白質(22.6g) / 脂質(20.0g) /
炭水化物(99.7g) / 食物繊維(10.3g) / 塩分(3.1g)

メニューに関するエピソード

当院の特性として高齢患者が多く、入院時に低栄養であることも多いため、しっかりと食べて栄養を摂っていただけるように献立を工夫した。

主菜は鶏肉のもも肉を使用。焼いてもやわらかく食べやすいよう小麦粉を振り、スライスした。小麦粉を振る事で、ポン酢ソースも絡みやすくなっている。付け合

わせにはバター風味の和え物、レンコン、オクラの素揚げとしっかりエネルギーを摂れるようにし、大根おろしを付ける事で、さっぱりと食べられるよう工夫した。副菜には黄色で彩良く、高齢者に人気のさつま芋の甘煮に、レモンの酸味と風味をプラスしている。もう 1 品は、近隣の特産でもあるキャベツをシンプルにお浸しにした。

ごはんは昨今の値段高騰の兼ね合いと、栄養価を考慮し、雑穀米としたことで、白米だけでは味わえない素朴な風味と食感を感じられるよう考えた。

自宅では食べられないと言って入院する患者も、入院すると食事を全量食べてくれたり、入院食としては考えられる限りベスト言っていたいただいたこともある。こういった言葉が日々の業務の原動力となっている。

■工夫したポイント■

肉が硬くなりにくいよう、小麦粉をふる、盛り付け時にスライスするなど、ひと手間加えて、高齢の患者でも食べやすいよう工夫しました。

食材費高騰の中で使う事の出来る食材など限られてしまいましたが、赤、黄、緑、黒などの色々な色の食材を使い、できるだけ見た目でも美味しそう、食べたいと思っただけのよう気を配りました。