

五感をくすぐる秋の和膳



材料 ・ 作り方

●秋刀魚のかば焼き丼●

精白米 70g 秋刀魚 60g 濃口醤油5g 砂糖 2g みりん 3g サラダ油 2g
ホーレン草 10g 卵 10g 紅生姜 1g

秋刀魚(切身)に薄力粉を軽くまぶし、少量の油で焼く。醤油・砂糖・みりん・酒を合わせた甘辛だれを煮立て、焼いた秋刀魚をからめる。ご飯を盛り、錦糸卵をのせ、秋刀魚を乗せる。茹でて切ったホーレン草と紅生姜を添える。

●茄子の揚げ煮●

茄子 30g サラダ油 3g 和風だし 0.2g 濃口醤油 2g みりん 1g

茄子を乱切りにして油で素揚げ。だし・醤油・みりんを温めた煮汁に入れ、味を含ませる。

●こんにゃくの酢味噌かけ●

刺身こんにゃく 40g きゅうり 15g プチトマト 10g 赤味噌 5g 砂糖 3g
酢 4g

刺身こんにゃくを器に盛り、きゅうりの扇切り・フラワーカット・木の葉切りを添え、湯むきしたプチトマトを彩りに加える。赤味噌・砂糖・酢を混ぜた酢味噌をかける。

●海老しんじょうの清汁●

ムキエビ 15g はんぺん 15g 料理用酒 1g 片栗粉 5g 和風だし 0.5g
料理用酒 1g 淡口醤油 3g 塩 0.3g 根みつば 1g

ムキエビ・はんぺんを小さく刻み、酒・片栗粉を加え、団子状にして茹でる。だし・淡口醤油・塩で澄まし汁を作り、海老しんじょうを入れ、根みつばを添える。

●秋のフルーツ●

りんご 30g 柿 10g

りんごはねじり梅にし、柿はいちようやもみじの型で抜き、彩りよく盛る。

一食あたりの食材料費

398 円

1 人分の栄養価

エネルギー(606kcal) / 蛋白質(23.1g) / 脂質(22.9g) /
炭水化物(80.7g) / 食物繊維(3.5g) / 塩分(3.1g)

メニューに関するエピソード

患者様からお便りをいただきました。

「いつも美味しいお食事をありがとうございます。今回の献立も心に残るものでした。まず、汁物の出汁が本当においしくて、和食の基本を大切にされているのが伝わりました。えびしんじょうはふんわりとやさしい食感で、丁寧に仕上げてくださっていました。秋刀魚も骨がなく、生姜の添え方や味のバランスが絶妙で、細やかなお仕事ぶりを感じました。なすの揚げ煮は季節を感じるやさしい味わいで、さしみこんにゃくに添えられたきゅうりも爽やかでした。りんごの飾り切りや柿のイチヨウ型も可愛らしく、食卓がぱっと明るくなりました。どのお料理にも

心がこもっていて、病院食とは思えないほど美味しかったです。地域の食材や季節を感じられるお食事を、いつも本当にありがとうございます。今回もごちそうさまでした。」

■工夫したポイント■

秋刀魚は香ばしく焼き、甘辛だれで照りを出しました。錦糸卵や紅生姜で彩りと味のバランスを工夫。茄子は素揚げし風味豊かな味付けに。酢味噌かけはきゅうりやトマトで見た目を華やかに。海老しんじょうははんぺんを加えてふんわり仕上げ、全体を秋らしい彩りと優しい味わいにまとめました。