

## 当院のおすすめ料理

# 寒鱈汁風煮（主菜）

平成 25 年 3 月 8 日に行われた山形県病院協議会栄養管理  
専門部門の「当院のおすすめレシピコーナー」にて、当院  
からは3つのレシピの紹介を行いました。



### 材料（1人分）

- ・ たら（切り身、あら） 90g
- ・ 白子 30g
- ・ 豆腐 60g
- ・ 長ネギ 50g
- ・ だしの素 1g
- ・ 味噌 6g
- ・ 酒粕 5g

### 作り方

- ①豆腐はさいの目切り、長ネギは斜めに切る。
- ②たらと白子は湯引きして臭みをとる。
- ③鍋を2つ用意し、水、味噌と酒粕を溶かし入れ煮たたせる。1つの鍋にたらと白子、もう一方の鍋に豆腐と長ネギを入れ加熱する。たらと白子は煮崩れしやすいため、加熱や盛り付けの際は注意する。

（主菜のため、汁は少なめに盛りつけています）

エネルギー	: 160kcal
たんぱく質	: 23.8g
脂質	: 3.4g
塩分	: 1.1g

独立行政法人 山形県・酒田市病院機構  
日本海総合病院

## 当院のおすすめ料理

### むきそば（副菜）



#### 材料（1人分）

・ むきそば	8g
・ 鶏ささ身挽肉	8g
・ 干ししいたけ	0.5g
・ めんつゆ	8g
・ 水	32g
・ 刻みのり	0.2g

#### 作り方

- ①鍋に水とむきそばを入れ強火で茹でる。ゆで上がった後冷水にとり、殻がなくなるまでよく水洗いする。水が澄んできたらザルにとり水気を切る。
- ②水で戻した干ししいたけは石づきをとりみじん切りにする。鍋にめんつゆ、水、しいたけ、鶏挽肉はよくほぐしながら入れて煮る。あくが出てきたら取り除く。あらかた熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③器にむきそばを入れ、②を盛る。上に刻みのりをのせる。

エネルギー	: 46kcal
たんぱく質	: 3.1g
脂質	: 0.3g
塩分	: 0.6g

当院のおすすめ料理

文化の日

## 鮭いくら丼（行事食）



材料（1人分）

・ 鮭 切身（骨 無）	70g
・ 酒	3.8g
・ 塩	0.7g
・ 米（は え ぬ き）	68g
・ だし 昆 布	適 量
・ いくら	10g
A {	
・ 酒	0.3g
・ 本 み り ん	0.3g
・ 醬 油	1g
・ み つ ば	5g
・ 刻 み の り	0.2g

減塩の必要がない方は  
お好みに調味料の量を  
調整して下さい

作り方

- ①いくらはAに漬けておく。
- ②みつばはお湯で茹で、一口大の大きさに切る。
- ③鮭は酒、塩で下味をつけ、蒸して身をほぐす。
- ④米を研ぎ、③で鮭を蒸した時に出てきた汁とだし昆布を加え、水を加減し炊く。
- ⑤炊いたご飯150gを盛り付け、鮭、いくら、みつばをのせる。

エネルギー	: 370kcal
たんぱく質	: 22.8g
脂質	: 5.1g
塩分	: 1.2g

独立行政法人 山形県・酒田市病院機構  
日本海総合病院