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つの鍋にタラと白子、もう一方の鍋に豆腐と長ネギを入れ加熱する。タラ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。ゆで上がったら冷水にとり、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

独立行政法人　山形県・酒田市病院機構
日本海総合病院