

患者さん部門 佳作

165
円

45
分

水田春子さんのレシピ

主食 豆苗ごはん

主菜 チキン南蛮・素揚げ夏野菜 タルタルソース添え

副菜 嶺岡豆腐(牛乳豆腐)

デザート かりんとう饅頭



主食 豆苗ごはん

材料(1人分)

米…………… 75g
だし汁(かつお・昆布)… 110g
しょうがのしぼり汁 …… 3g
薄口しょうゆ…………… 3g
豆苗…………… 30g

作り方

- 1 洗った米に、だし汁、しょうがのしぼり汁、薄口しょうゆを加えて炊飯器で炊く。
- 2 豆苗は、食べやすく短めに切ってから30分程度水にさらし、さっと茹でる。
- 3 炊き上がったごはんに、2を加えて混ぜる。



主菜 チキン南蛮・素揚げ夏野菜 タルタルソース添え

材料(1人分)

[チキン南蛮]	[南蛮酢]
鶏もも肉…………… 50g	酢…………… 3g
しょうがのしぼり汁… 2g	濃口しょうゆ… 2g
こしょう…………… 少々	砂糖…………… 2g
小麦粉…………… 5g	
卵…………… 5g	
揚げ油…………… 7g	

[素揚げ夏野菜]

なす …………… 30g
赤ピーマン …… 20g
黄ピーマン …… 20g
揚げ油 …………… 4g

[タルタルソース]

マヨネーズ …… 15g
玉ねぎ …………… 5g
酢 …………… 3g
ゆで卵 …………… 5g

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、しょうがのしぼり汁、こしょうをふりかけておく。
- 2 なす、赤・黄ピーマンは食べやすく小さめに切る。30分程度水にさらし、水気を切っておく。
- 3 酢としょうゆ、砂糖を合わせて南蛮酢を作る。
- 4 1の鶏肉に小麦粉をまぶし、とき卵を付けて油で揚げ、3の南蛮酢につける。2の野菜を素揚げにする。
- 5 玉ねぎはみじん切りにしてよく水にさらし、水気を切る。みじん切りにしたゆで卵と酢、マヨネーズを加えてタルタルソースを作る。
- 6 器に4を盛り付け、5を添える。



副菜 嶺岡豆腐(牛乳豆腐)

材料(1人分)

牛乳 …………… 40g
生クリーム …………… 12g
くず粉 …………… 4g
片栗粉 …………… 2g
わさび(お好みで) …………… 少々
濃口しょうゆ(許容量内で) …… 少々

作り方

- 1 材料を全部混ぜ合わせ、濾しておく。
- 2 1を鍋に移して火にかけ、全体がぼったりするまで練り上げる。
- 3 2を型あるいは器に移して、冷やし固める。お好みでわさびとしょうゆ(許容量内)を添える。

デザート かりんとう饅頭

材料(1人分)

黒糖饅頭 …… 30g
揚げ油 …………… 2g

作り方

- 1 鍋に油を熱し、黒糖饅頭をそのまま素揚げにする。
- 2 香ばしく揚がったら、取り出して器に盛り付ける。

