

# 一泊ドックお弁当メニュー・レシピ

男性：エネルギー588kcal 女性：エネルギー558kcal  
たんぱく質26g、脂質22.3g、塩分2.2g



## ～鮭のヨーグルト味噌焼き～

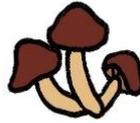
| 材料            | (4人分)     |
|---------------|-----------|
| ・ 生鮭          | 4切        |
| ・ たまねぎ        | 80g       |
| ・ しめじ         | 80g       |
| ・ 赤ピーマン       | 40g       |
| ・ さやいんげん      | お好みで      |
| ・ 味噌          | 小さじ1+1/2杯 |
| ・ 信州市田酪農ヨーグルト | 40g       |
| ・ ミニトマト       |           |
| ・ レモン         |           |

作り方：生鮭、薄切りした野菜、信州市田酪農プレーンヨーグルト、味噌をボールで混ぜて味をなじませたらアルミホイルに包みます。  
(包み方のポイントは野菜を半分敷き鮭をのせて残りの野菜を上のにのせるとムラ無く味が均一になります)  
オーブンで焼きますがフライパンで蓋をして焼くことも可能です。  
またアルミホイルに包まなくてもフライパンでそのまま蒸し焼きでもOK。肉や他の野菜でも美味しく出来ますのでお試しください。



## ～天ぷら盛り合わせ～

| 材料     | (4人分) |
|--------|-------|
| ・ えび   | 4匹    |
| ・ まいたけ | 40g   |
| ・ かぼちゃ | 60g   |
| ・ ピーマン | 1個    |
| ・ 天ぷら粉 | まぶす   |
| ・ 揚げ油  |       |
| ・ 抹茶塩  | お好みで  |



天ぷらを上手に揚げるコツは・・・  
天ぷら粉は冷水でサッと溶き、油の温度がきちんと上がってから揚げ始めると良いでしょう（水の代わりに炭酸水を使うとよりカラッと仕上がります）



## ～ブロッコリーとパプリカ炒め～

| 材料       | (4人分)  |
|----------|--------|
| ・ ブロッコリー | 40g    |
| ・ 赤ピーマン  | 30g    |
| ・ 黄ピーマン  | 30g    |
| ・ エリンギ   | 60g    |
| ・ バター    | 10g    |
| ・ 濃口醤油   | 小さじ1杯半 |
| ・ こしょう   | 少々     |
| ・ かつお節   | 適量     |

作り方：野菜は一口大に切ります。フライパンにバターを入れたら野菜を炒めます。  
途中で蓋をして火が中心まで通ったら最後にかつお節と醤油を加えてさっと炒めてこんがり風味にします。



## ～さつまいもといんげんマヨネーズ和え～

| 材料       | (4人分)   |
|----------|---------|
| ・ さつまいも  | 80g     |
| ・ さやいんげん | 20g     |
| ・ マヨネーズ  | 小さじ2杯   |
| ・ 白ごま    | 適量      |
| ・ 濃口醤油   | 小さじ1/2杯 |

作り方：さつまいもは角切り、さやいんげんは2cmくらいに切って茹でます。  
白ごまは擦ってマヨネーズと醤油を混ぜておきます。  
茹で上がったさつまいもとさやいんげんと一緒に和えます。

## ～果物・漬物(しば漬)～

当院は地産地消に取り組んでいます！

～下伊那厚生病院 栄養科～