

日帰りドックお弁当メニュー・レシピ

エネルギー 男性：535kcal 女性：505kcal

たんぱく質34g、脂質14g、塩分2.1g

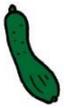


～鶏むね肉のマスタードカツ～

材料	(4人分)
・ハーブ鶏（むね肉）	4枚
・信州市田酪農ヨーグルト	60g
・粒入りマスタード	大さじ2杯弱
・パン粉	混ぜて
・香草ミックス	まぶして
・パセリ粉	焼く
・オリーブオイル	

作り方：ハーブ鶏は皮を剥ぎ信州市田酪農ヨーグルトに2～3時間漬け込んで柔らかくします。

粒マスタードを肉に塗り込み、香草ミックスを混ぜたパン粉を上から掛けてオーブン又はフライパンで焼きます。



～南瓜とおからのサラダ～

材料	(4人分)
・南瓜	60g
・おから	60g
・きゅうり	1/2本
・コーン	20g
・マヨネーズ（ハーフ）	大さじ2杯強
・めんつゆ	小さじ2杯

作り方：南瓜とおからは蒸して加熱します。潰して冷ましてから、きゅうりとコーンなど好みの野菜とマヨネーズとめんつゆを加えてよく混ぜ合わせます。ポテトサラダでも合います。おからの割合を増やすとよりヘルシーになります。



～鮭と白菜のクリーム煮～

材料	(4人分)
・生鮭	1～2切
・白菜	2～3枚
・しめじ	1/2パック
・ブロッコリー	8房
・バター	小さじ2杯
・牛乳	80cc
・小麦粉・ガーリック	小さじ2杯・少々
・洋風だし	小さじ1/3杯
・塩・こしょう	小さじ1/3杯・少々



作り方：生鮭は食べやすく1口くらいの大きさに切り野菜とともにバターで炒めます。ボールなどで牛乳、小麦粉、ガーリック、洋風だし、塩・こしょうをよく混ぜ合わせて炒めたところに入れてかき混ぜながらとろみが付くまで煮ます。

焦げないように注意しましょう。



～冷凍しらたきのコリコリサラダ～

材料	(4人分)
・しらたき	200g
・にんじん	40g
・ロースハム	2枚
・きゅうり	1本
・さとう	小さじ2杯
・酢	大さじ1杯
・濃口醤油	小さじ2杯



作り方：しらたきはパックのまま冷凍庫へ入れて凍らせておきます。

解凍してから熱湯に入れて茹でます。茹で上がったから冷まし好みの野菜やハムなど加えて調味料で味付けします。



～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～