

日帰りドックお弁当メニューの作り方



～野菜ときのこのハンバーグ～



材料	(4人分)
・牛豚合挽き肉	200g
・たまねぎ	40g
・エリンギ	40g
・にんじん	40g
・えのきだけ	1/2パック
・塩・こしょう・ナツメグ	小さじ1/5杯・少々
ソース	
・赤ワイン	小さじ1杯半
・エスパニョールソース(粉末)	大さじ2杯
・食塩	小さじ1/5杯
・水	180cc
・付け合せ(季節の野菜)	

ハンバーグのつなぎとしてパン粉や卵を使わずえのきだけを代用します。

①たまねぎ、エリンギ、にんじんはみじん切りにしますがえのきだけは少し長め1～2cmの長さに切ります。

②肉に①と調味料を加えてこねます。少し寝かせてからさらにこねて丸めてフライパンで焼きます。

③鍋へ水、塩、赤ワイン入れて加熱したら、焼き上がったハンバーグの焼き汁を加えて最後にエスパニョールソースを混ぜながら加えてさらに煮ます。④ソースをハンバーグの上にかけて茹でた野菜を添えたら完成です。



～焼き魚のさっぱりあんかけ～



材料	(4人分)
・赤魚 15g	8枚
・片栗粉	まぶす
・オリーブオイル	小さじ1/2
・にんじん	40g
・チンゲンサイ	60g
・たまねぎ	60g
・かつおだし	適量
・水	80cc
・さとう	小さじ1/2杯
・酢	小さじ2杯
・しょうゆ	小さじ1杯半
・片栗粉	少々
・ごま油	小さじ1杯

①魚は食べやすい大きさに切り片栗粉をまぶしてオリーブオイルで焼きます。

(病院ではオイルスプレーを振りかけてオーブンで焼きます)

②野菜を食べやすいサイズに切ったら水で煮て調味料を加え片栗粉でとろみを付けてごま油を加えあんを作ります。

①の魚に②をかければ出来上りです。



～まいたけの唐揚げ～



材料	(4人分)
まいたけ 10g位のサイズ	8個
・酒・みりん・しょうゆ	各小さじ1杯弱
・おろしにんにく	小さじ1/2杯
・おろし生姜	小さじ1/2杯
・片栗粉・揚げ油	大さじ1杯

①まいたけは包丁を使わずに手で食べやすい大きさに分けますがその際に房がバラバラと崩れないようにそっと分けます。

②調味料とおろしたにんにく、しょうがを混ぜたらその中にまいたけを入れて10分漬けたら片栗粉をまぶして油で揚げます(ビニール袋を使うと便利です)



～ほうれん草と桜エビの塩ナムル～



材料	(4人分)
・ほうれん草	140g
・桜えび	5g
・スープ用糸寒天	2g
・白ごま・ガーリック	適量
・ごま油	小さじ1/2杯
・食塩	小さじ1/5杯

①ほうれん草は茹でて、スープ用糸寒天はお湯で戻しておきます。桜えびは乾煎りすると香ばしくなります。

②白ごま、ガーリック、ごま油、塩を加えてよく混ぜたら器に盛ります。