

一泊ドックお弁当メニューの作り方

～鶏むね肉のマスタードカツ～



材料	(4人分)
鶏むね肉皮なし40g	8枚
・ こしょう	
・ 粒入りマスタード	大さじ1杯半
・ マヨネーズ	大さじ2杯
・ パン粉	まぶして
・ パセリ粉	まぶして
・ オリーブオイル	焼く
・ レモン	お好みで

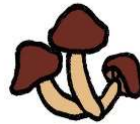
- ①鶏むね肉は火が通りやすいように削ぎ切りにします。
- ②こしょうをすり込んだら混ぜておいた粒入りマスタードとマヨネーズに浸けておきます。
- ③パン粉とパセリ粉を混ぜておき②にまぶしたらオリーブオイルを敷いたフライパンに並べて焼きます。

～きのこのソテー～

・ まいたけ	120g
・ えりんぎ	120g
・ バター	適量
・ 塩	小さじ1/5杯
・ 白ごま	
・ あさつき	

- ①まいたけ、えりんぎ（他きのこなら何でもOK!）を食べやすい大きさに切るか裂く。
- ②フライパンにバター入れきのこを炒めます。
- ③お皿に盛り付けたら白ごまを振りかけあさつきを散らします。

～南瓜のえびあんかけ～



材料	(4人分)
・ 南瓜	160g
・ ブロッコリー	160g
・ むきえび	120g
・ 生姜	2g
・ 中華だし	0.4g
・ 塩	小さじ1/3
・ みりん	小さじ1杯
・ 片栗粉	少々

あん

- ① 南瓜とブロッコリーは蒸しておく。
- ② 鍋に調味料を入れえびを加え一煮立ち
- ③ 南瓜とブロッコリーを盛り付け上から②をかける。

～切干大根の梅酢和え～



材料	(4人分)
・ 切り干し大根	24g
・ 油揚げ	2～3枚
・ しその葉	2杯
・ 梅干し	2ヶくらい
・ 砂糖	小さじ1杯
・ 穀物酢	小さじ1杯
・ しょう油	小さじ1杯

- ① 切干し大根は水でもどしさと湯通しする。
- ② 油揚げは千切りにしてフライパンで焼く。
- ③ しその葉も千切りにする。
- ④ 梅干しは種を取ってみじん切りにする。
- ⑤ 梅干し、砂糖、酢、しょうゆを混ぜる。
- ⑥ ⑤に水を切った切干し大根、油揚げ、しその葉を加え混ぜ合わせる。

～とよおかマルシェのりんごコンポート～

～果物・漬物～



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～