

レシピ recipe

厨房スタッフが実際に使用している
レシピを配布しております。

当院のお食事は、
「ほっとできる家庭の味」を
心がけております。
また、季節ごとに
妊産婦さまに特に必要な栄養を考えた
おいしいメニューを
お届けしております。

新じゃが芋のミルクグラタン 2020/1/25



材料	分量
じゃがいも	80g
食塩	1g
ベーコン	10g
玉葱(スライス)	1g
サラダ油	10g
A「ホワイトソース」	50g
L「牛乳」	30g
胡椒	0.01g
ピザ用チーズ	10g
パセリ(みじん切)	0.3g
サラダ油	0.3g

【下ごしらえ】
①じゃがいもは1/4に切り、7~8mm厚さにスライスする。耐熱皿に入れて、塩を振り、水で洗って乾かす。トースターで焼く。竹串がすっと通る。
※じゃがいもを焼く時間はレンジの種類により調整してください。
(目安は600wでじゃがいも150gにつき3分位)
②ベーコンは7~8mm幅に切る。
③玉葱は縦半分にし、繊維にそってスライスする。
④パセリはみじん切りにする。
⑤器の内側に薄くサラダ油を塗る。
⑥オーブンは220℃に予熱する。
【調理】
⑦鍋を温め、サラダ油を入れ熱し、②を入れ、弱火で熱し、香りが立ったら③を入れて、透き通るまで炒める。
⑦に「A」を入れ、ソースがなめらかになり、缶の臭みが無くなるまで弱火で加熱し、胡椒を加える。
⑨に①を入れ、⑧をかけ、ピザ用チーズをのせオーブンで表面に焼き色がつくまで焼く。
※オーブンの性能により、焼き時間・温度は調整してください。(目安5分位)
【盛り】
⑩⑨に④をふる。

牛肉と野菜の甘酢炒め

春キャベツと豚肉のチーズロール

豆腐と野菜のローストレタ風味



気になるお料理がありましたら、
どうぞスタッフにお声がけください。
ご希望のレシピをご用意いたします。
ぜひ、今後の食生活の参考にしてみてください。