

栄養科だより ～しろやま食堂・臨時号～

※病棟にご入院されていた患者様から、病院食のメニュー

『塩豚丼の作り方を知りたい!』とのお声をいただきました。

そこで今回はリクエストにお応えし、塩豚丼の作り方をご紹介いたします!

令和2年8月発行

発行元 栄養科

◎塩豚丼

【1人分(ご飯 150gあたり) 466kcal/塩分 1.5g】



<材料> (2人分)

●豚肩ローススライス	80g	
●豚ももスライス	60g	
●キャベツ	60g	
●玉ねぎ(1/2個)	100g	
●青ネギ	14g	
●サラダ油(小さじ2.5)	10g	
A	●濃口醤油(小さじ2/3)	4g
	●料理酒(大さじ1強)	6g
	●食塩	0.6g
	●コショウ	少々
	●がらスープの素	0.6g
●レモン果汁	4g	
●紅生姜	10g	

<作り方>

- ①キャベツは短冊切り、玉ねぎは繊維に沿ってスライス、青ネギは小口切りに切る。
- ②お鍋にお湯を沸騰させ、キャベツ、玉ねぎ、青ネギを入れて茹でる。
- ③②の野菜が茹で上がったなら、水通しをしてザルにあげる。

👉ポイント👉 水通しをすることで、野菜にツヤが出ます!

- ④お鍋にお湯を沸騰させ、お肉を茹でてほぐす。

👉ポイント👉 お湯に適度に食塩と酒を入れて茹でると、お肉がフワツとなります!
ただし、塩分制限が必要な方は食塩の入れ過ぎに注意が必要です。

- ⑤④のお肉が茹で上がったならザルにあけておく。
- ⑥別のお鍋にサラダ油を入れ火にかけ、混ぜ合わせた調味料Aを入れひと煮立ちさせる。
- ⑦⑥にお肉を入れ、タレを絡ませる。
- ⑧⑦に野菜を入れて軽く絡ませたら火を消し、さらに全体を絡ませる。
- ⑨⑧にレモン果汁を入れ馴染ませる。
- ⑩器にご飯を盛り、そこに⑨を乗せ、最後に紅生姜をトッピングすれば出来上がり!

♪♪♪ぜひ、みなさまもご家庭で作ってみてください♪♪♪

