



わんこ兄弟メニュー

盛岡市立病院

献立メニュー

・雑穀てまりおにぎり ・そば汁 ・もちり鮭味噌グラタン ・酢の物 ・豆乳プリン

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

岩手の郷土食である「わんこそば」は人をもてなす象徴とされています。その「わんこそば」をモチーフにしたキャラクターがわんこ兄弟です。「わんこそば」の椀に少量ずつ盛り付けたおもてなし膳をイメージしました。品数的に見た目でもボリュームがあり600kcalでも満足できる内容であると思います。岩手は寒い気候から雑穀や蕎麦作りが盛んな地域です。また、三陸の海の幸が豊富でもあります。雑穀や蕎麦、わかめなどで食物繊維がしっかり摂れ、鮭や豆乳を使いたんぱく質を摂ることでフレイル・サルコペニア予防にもつながります。味付けも味噌味のグラタンや蕎麦汁、酢の物を入れ、単調にならないよう工夫しました。

レシピ表

材料名	分量 (g)	作り方			
【雑穀てまりおにぎり】 米 十五穀米 (ひじき) 芽ひじき (ひじき) 人参 (ひじき) 濃口醤油, みりん (ひじき) みりん (ひじき) 上白糖 (ひじき) 塩 (ひじき) 料理酒 (しらす) 梅干し, しらす干し (しらす) 大葉, いらごま 【そば汁】 そば(乾麺) 長葱 人参 刻みのり 濃口醤油 みりん 塩 和風だし 【もちり鮭味噌グラタン】 丸生餅 生鮭 赤味噌 料理酒 上白糖 玉葱 しめじ・人参・ほうれん草 バター チーズ 米粉 無調整豆乳 牛乳 コンソメ 【酢の物】 きゅうり カットわかめ かにかまスティック 塩 上白糖 穀物酢 【豆乳プリン】 無調整豆乳 ゼラチン 上白糖 濃口醤油 みりん 片栗粉	1個当たり15g 1個当たり0.5g 0.25 2.5 各0.5g 0.5 0.25 0.1 0.25 各1.5g 各0.1g 8g 10g 2.2g 0.1g 2g 1g 0.1g 0.5g 30g 50g ① 2g ② 2.5g 2.5g 1g 30g 各20g 5g 15g 9g 75g 25g 0.5g 40g 1g 5g 0.1g 3g 6g 60g 1.1g ① 3g ② 2g 3g 2g 1g	【雑穀てまりおにぎり (ひじき)】 ①雑穀を混ぜてご飯を炊飯する。 ②千切りにした人参とひじきを調味料を入れて煮る。 ③ご飯に混ぜる。 【雑穀てまりおにぎり (しらす)】 ①雑穀を混ぜてご飯を炊飯する。 ②梅干しは刻み, 大葉は千切りにする。 ③②としらす, ごまをご飯に混ぜる。 【そば汁】 ①そば, 花形の人参を茹でてお椀に盛る。 ②醤油, みりん, 塩, 和風だし, 水を入れて温める。 ③①に②を入れ, 葱と刻みのりを盛る。 【もちり鮭味噌グラタン】 ①玉葱はスライス, しめじは小房に分ける。人参はいちょう切りにして茹で, ほうれん草は茹でて3~4cmに切る。 ②鮭は3cm大に切り, 赤味噌 ① , 料理酒, 上白糖を混ぜ合わせたものにつけて, 加熱する。 ③鍋にバターを熱し, 玉葱を炒める。次にしめじ加えて軽く炒める。 ④米粉を豆乳と混ぜ, 牛乳を入れて火にかける。 ⑤とろみがついたらコンソメで味付けする。 ⑥⑤に赤味噌 ② を加える。ほうれん草の半量を加える。 ⑦⑥を器に盛り, ②, 残りのほうれん草, 人参, 3cm大に切った餅(熱湯にくぐらせ柔らかくしておく)と良いのをせ, 最後にチーズをかけ, 180℃のオーブンで10分程焼く。 【酢の物】 ①きゅうりは蛇腹に, かにかまは食べやすい大きさに切る。 ②わかめは水で戻しておく。 ③塩, 上白糖, 穀物酢は一度火にかけ, 冷ましておく。 ④①と②を③で和え, 器に盛る。 【豆乳プリン】 ①豆乳と上白糖 ① を温めてゼラチンを入れ混ぜ溶かす。 ②①を冷蔵庫で冷やし固める。 ③醤油, 上白糖 ② , みりん, 片栗粉を温める。 ④②に③をかける。			
	熱量 (kcal)	炭水化物 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養成分量	608	80.9	33.5	17.8	2.8