

新調理システム☆裏へ続く←



(調理 木村)



緑黄色野菜の1つとして知られているカボチャは、βカロチンやビタミンEが豊富に含まれており、免疫力を高めます。諺に「冬至にカボチャを食べると風邪をひかない」とあるのはこのような事に起因しています。

旬の食材名鑑

カボチャ



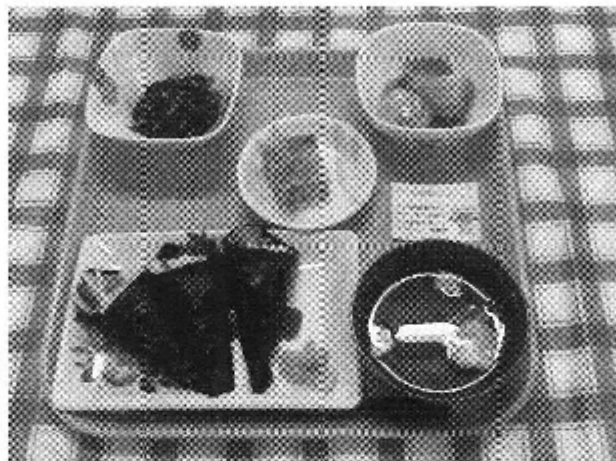
病院祭



10月1日に病院祭が行われました。栄養科ではコンベクションオープンで調理したサーモンのハーブフライ、茸の炊き込みご飯、松茸のお吸い物、かぼちゃケーキを試食して頂きました。

どれも大好評で喜んでいただきました。
(調理 手塚)

病院祭お楽しみメニュー



11月14日は
世界糖尿病予防デーです。

旬のレシピをお届けします。

サーモンのハーブフライ

材料(4人分)

- ・生鮭……………240g
- ・ドライパセリ……………2g
- ・パン粉……………40g
- ・ドライバジル……………2g
- ・オリーブオイル……………20g
- ・塩、カイエンペッパー……………適量
- ・粉チーズ……………10g

作り方

1. ボールにドライパセリ、ドライバジル、粉チーズ、パン粉を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 生鮭に塩、カイエンペッパーをふって下味をつける。
3. 2に小麦粉(分量外) → 溶き卵(分量外) → 1の順番で衣をつける。
4. ホテルパンにオープンシートを敷き3を並べて、オリーブオイルを振りかける。
5. オープンを予熱しておき、200℃・10分で加熱する
(調理 手塚)



カボチャのケーキ

・材料【21cmのケーキ型】

- ・カボチャ……………250g
- ・小麦粉……………125g
- ・ベーキングパウダー……………小さじ2
- ・砂糖……………75~85g
- ・卵……………小2個
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・干しアンズ(粗いみじん切り)……………適量
- ・くるみ(粗いみじん切り)……………適量

作り方

1. かぼちゃは、皮を剥き茹でて水気を切りつぶす。
2. 小麦粉とベーキングパウダーをふるう。
3. ボールに溶いた卵に砂糖を加えて混ぜ、サラダ油を加えながら混ぜる。
4. 1と3をさっくり混ぜ、アンズ、くるみも加える。
5. 型にバターを塗って生地を流し、180℃のオープンで30~35分焼く。



(調助 新井)



いただきます!

栄養科発行

No. 7

小諸厚生総合病院

平成23年10月



栄養科では今回の病院祭で
今病院給食で取り上げられている
様々な給食システムを取り上げました。



クックフリーズ

調理加熱した食品を、
-5度以下に急速冷凍して
-18度以下に冷凍保存し、
提供時に再加熱する
システム。



クックチル

加熱調理した食品を
急速冷却し、喫食時間に
合わせて再加熱し提供する
調理システム。



クックサーブ

従来から行われている
調理法で、加熱後の
調理後2時間以内に
提供する調理法。



真空調理

鮮度管理された食材を
下処理後、調味料と一緒に
真空包装し、湯煎やスチーム
を使って、温度や時間を
管理しながら袋ごと
低温長時間加熱する
調理法です。



新調理システム

