



6月に入り、梅雨を迎え不安定な天気の日々が続いていますが、体調はいかがですか？梅雨の頃に旬の盛りを迎えるのが「梅」!!スーパーで青梅を見かけると、梅ジュースや梅酒、梅干をつけたいなあって思います。みなさんは旬の梅を使ったレシピ、お持ちですか？また、ぜひ教えてくださいね。アーテック倶楽部ニュースの中で紹介させていただきます!!

★☆☆ レシピコンテスト 結果発表 ☆☆☆

300号記念レシピコンテストの最優秀賞候補レシピへ沢山のご投票を頂きましてありがとうございました。なかなかの接戦でしたが、皆様のご投票により無事最優秀レシピが決定しました!!

では接戦を制して最も多く票を集めたレシピを発表致します!見事最優秀賞に輝いたレシピは…

医療法人社団青葉会 世田谷神経内科病院 管理栄養士河村桃子様のレシピ

「豚肉のアップルソース」

おめでとうございます!!

●ご投票頂いた皆様から、感想を頂きました。

- 簡単レシピなのですが、生のりんごを使う事によって、豪華に見えますね。
- 作ってみたら、美味しかったです!!

- 幼稚園栄養士ですが、献立に取り入れたいと思いました。
- このソース、いろいろな献立に応用できますね。

● 最優秀賞を受賞された河村桃子様よりコメントを頂きました ●

この度は当院のレシピを大賞に選んで頂きありがとうございます。

当院は療養型病床のため、長期入院の患者様が殆どです。そのため、毎日飽きがこないよう新しいメニューを随時導入しています。単調になりがちな病院食ですが、日々の患者様からの美味しかったとの声が新たなメニュー開発への励みになっております。他施設でもぜひこのレシピを提供して頂けたら嬉しいです。

召し上がる方々の事を日々考えてメニュー開発をされており、とても素晴らしいですね。最優秀賞、おめでとうございます!!

では、最優秀賞に輝いたレシピをもう一度掲載します。みなさんもぜひ、献立に取り入れてみてくださいね!

豚肉のアップルソース

【材料1人前】

- ・豚肩ロース切身…60g
- ・油……………適量
- ・塩・コショウ…少々
- A-
- ・りんご…………10g
- ・砂糖……………2g
- ・おろし生姜…0.5g
- ・醤油……………1g
- ・酒……………2g
- ・レモン果汁…0.5g

【作り方】

- ①豚肉に塩・コショウをし、スチームコンベクションオーブンのコンビ180℃で10分間焼く。
- ②りんごは皮をむいてすりおろし、Aをすべて鍋に入れ火にかけ軽く煮つめる。
- ③①を食べやすい大きさにカットし②をかける。

【コメント】

すりおろしたりんごの甘みを活かし、薄味でも食べやすくしてあります。りんごの素材本来の味を活かしたレシピです!