

調理師おすすめ献立

2024年11月12日 (火) 夕食

彦根産法蓮草とハムの卵ノドネ



☆おすすめポイント☆

旬の法蓮草に舞茸の風味とバター醤油の香ばしさがよく合う一品にしました。

材料(4人分)

法蓮草	120g	
ハム	40g	
舞茸	40g	
無塩バター	8g	
④	濃口醤油	4g
	塩	0.8g
	黒こしょう	0.4g
	
	卵	80g
塩	0.4g	
無塩バター	4g	

栄養価(1人分)

エネルギー	78kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	5.7g
炭水化物	2.0g
食塩	0.7g

作り方

- ① 法蓮草は3cm幅に切る。
- ② ハムは半分に切り、1cm幅に切る。
- ③ 舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
- ④ 卵は溶いて塩を入れる。
- ⑤ フライパンにバターを入れて、④を流し入れて炒める。半熟程度まで火を通したら、一旦皿に取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンをキッチンペーパーで拭き、バターを入れ、法蓮草とハム、舞茸を炒める。法蓮草がしんなりしたら、④の調味料を入れる。
- ⑦ ⑤をフライパンに戻し入れ、全体を大きく混ぜて火を通す。
- ⑧ お好みの器に盛り付けて、完成。

《一口メモ》

法蓮草にはカリウムや鉄、ビタミンA、ビタミンCが多く含まれています。そのため、貧血や動脈硬化、高血圧の予防だけでなく、免疫力を高める効果も期待できます。



メニュー考案者: 株)南テスティパル 調理師 田中

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital