

材料	炊き込みご飯		鱈のワイン蒸し豆乳ソース	和風ビーフシチュー	巣ごもりマリネ	イチゴゼリー
	米 65g、 水 85 g 玉葱 10g ホールコーン 5g 人参 5g マッシュルーム 5g 帆立貝柱水煮缶 5g、 塩 0.3g グリーンピース 3粒	鱈 60g 塩 0.3g、 白ワイン 3g、 (豆乳ソース) 無調整豆乳 40g、 長いも 10g 白練り胡麻 1g 白醤油 2g じゃがいも 20g 無調整豆乳2g 減塩練り梅0.5g 万能ねぎ少々	牛バラ 30g 塩 0.03g 赤ワイン 0.9g 大根・人参・冬瓜 各20g (煮汁)牛乳・水 各30g、ブイヨン 0.6g) (ソース)玉ねぎ 20g デミグラスソース 20g 水 40g 赤ワイン 10g 赤だし味噌 0.5g ドライバセリ少々	ほうれん草 60g しめじ 20g 醤油 3g オリーブ油・白ワインビネガー 各1g ゆず果 汁0.3g、 うずら卵1個 (茹で)	いちご 15g 水 70g 砂糖 10 g 白ワイン 10g アガー 3 g ミント 1枚	
作り方	① 野菜は賽の目に切り、グリーンピースは下茹でする。 ② 米、水、玉ねぎ、ホールコーン、人参、マッシュルーム、帆立貝柱、塩を加え炊き込む。 ③ 茶碗に盛り付け上にグリーンピースを飾る。	① 鱈は塩・白ワインを振り、スチームコンベクション スチーミングで15分蒸す。 ② 長いもはすりおろし、豆乳ソースの調味料と合わせ弱火にかけとろみをだす。 ③ じゃがいもは蒸した後裏ごしし、無調整豆乳とあわせる。 ④ ソース、鱈、じゃがいもマッシュの順に器に盛る。 ⑤ プッシュドノエルに見立てるためバーナーで軽く炙り、減塩練り梅、斜めに刻んだ万能ねぎを飾る。	① 牛バラをよく洗い、塩、赤ワインとともに真空調理用フィルムに入れる。スチームコンベクション スチーミング、芯温90℃で8時間加熱後、プラストチラーで90分以内 3℃以下に冷却し冷蔵保存する。 ② ①の最終加熱としてスチームコンベクション スチーミング、芯温90℃で35分加熱する。 ③ 野菜は丸くくり抜き煮汁で煮る。 ④ ソースの材料を煮詰める。 ⑤ 器にソースと牛バラ、野菜をクリスマスのオーナメントの様に盛り付け、上にドライバセリを飾る。	① ほうれん草、しめじはブランチングする。 ② うずらの卵は飾り切りをする。 ③ 調味料を混ぜ、①とあわせる。 ④ 器に盛り付け、うずらの卵を飾り切りし、中央に飾る。	① いちごは一口大に切る。 ② 水と砂糖、白ワインを火にかけ、沸騰したらアガーを加えて溶かす。②型にいちごと②を入れて冷蔵庫で冷やす。 ③ 器にゼリーを盛り、ミントを飾る。	
一食あたりの食材料費	350円					
1人分の栄養価	エネルギー：665kcal 蛋白質：29.1 g 脂質：19.8 g 炭水化物：85.0 g 食物繊維：6.4 g 塩分：2.4 g					

