

材料	ご飯	ミートローフのズッキーニ巻き	カブのフラン	大根のカニあんかけゆず風味	ピーナッツプリン
	200g	合挽60g、卵10g 塩0.1g、白こしょう0.01g 牛乳12cc、パン粉6g ズッキーニ20g、茄子10g 南瓜10g、クリーム1cc 塩0.1g こしょう0.01g ホール缶トマト30g コンソメ0.2g 塩0.1g こしょう0.01g	卵9g カブ33g コンソメ0.4g 水17cc 砂糖0.5g 塩0.2g	大根60g 和風だし0.5g 塩0.2g カニカマ10g 薄口醤油1g 水60cc ゆず皮0.2g 片栗粉2g 水4cc 絹さや0.5g	ピーナッツ8g 牛乳65cc 砂糖5g ゼラチン1.3g ココア0.2g
作り方		① 材料をよく混ぜ成形、160℃80%18分オープン加熱 ② ズッキーニを縦に薄切りし、茹で水気を切り、①のをせて巻き、冷却 ソース：みじん切り玉ねぎを炒め、トマト缶、調味料を加え煮詰め、冷却 付合せ：茄子は焼き、南瓜はマッシュ状にして調味料を加える	① カブは皮付きで薄切り ② 水に塩、砂糖を加え、カブを柔らかくなるまで加熱し、ミキサーにかけ、再加熱し水気を飛ばす ③ ②に卵を混ぜ、器に入れ80℃15分スチーム加熱、冷却	① 大根は輪切り、付合せの絹さやは茹でる ② 出汁に大根を入れ、170℃80%20分オープン加熱、冷却 ③ あんを作り、冷却	① ピーナッツ、牛乳1／2をミキサーする ② 残りの牛乳を加熱し、ゼラチン、砂糖を溶かし①と合わせ、器に入れ、冷却
一食あたりの食材料費	238円				
1人分の栄養価	エネルギー682kcal 蛋白質29.5g 脂質22g 炭水化物99.3g 食物繊維4.5g 塩分1.9g				

