

	材料						
	ガランデン	ソース	添え物	彩りピラフ	オーロラソースのサラダ	洋風スープ	プリン
	鶏もも肉皮つき（250-300gのもの） 60g 牛ひき肉 30g 乾燥パン粉 10g 小麦粉 3g 白胡椒 0.02g セロリ 10g 赤パブリカ 10g 黄パブリカ 10g	醤油 3g チキンコンソメ 1g 水 30g 片栗粉 1.5g	カブ 20g チキンコンソメ 0.5g 水 50g 人参 20g 砂糖 1g 無塩バター 1g 水 50g ブロッコリー 20g	精白米 63g 水 63g チキンコンソメ 1.5g スイートコーン 7.5g むきエビ 19g 有塩バター 0.8g 食塩 0.2g 白胡椒 0.01g パセリ缶 0.0g（一振り）	グリーンアスパラ 40g トマト 30g マヨネーズ 8g トマトケチャップ 5g	玉葱 15g きゃべつ 15g セロリの葉 5g チキンコンソメ 1.7g 水 150g 食塩 0.2 g 白胡椒 0.01	乳 50g 鶏卵 25g 砂糖 5g 水 5g 砂糖 4g 水 2g カラメルソース 砂糖 4g 水 2g 生クリーム 5g 砂糖 2g セルフィーユ 0.5g
	作り方			1. 材料をすべて入れて、炊き込む。炊き上がったら、よく混ぜてから盛り付ける。 2. 盛り付け後にパセリを散らす。	1. グリーンアスパラは、4cmくらいに切り、下茹でする。 2. トマトは、8等分のくし切りにする。 3. マヨネーズとトマトケチャップを混ぜたものを、上からかける	1. 玉ねぎは5mm程度にスライス。キャベツは細めの短冊切り。 2. セロリの葉は、5mm幅に切り、下茹でしておく。 3. セロリ以外の材料を入れ、加熱し、最後にセロリをちらす。	1. 溶いた鶏卵に砂糖を加え、あらかじめ温めておいた牛乳を少しずつ混ぜ合わせ、漉して、容器に分注する。 2. スチームコンベクションオーブンで85℃のスチームで20分蒸す。 3. カラメルは鍋に砂糖を入れ、少量の水を加え、カラメル化させる。 4. 盛り付け時にカラメルと生クリーム、セルフィーユを飾り付ける。
	一食あたりの食材料費						
	1人分の栄養価						

