

材料	ビビンバ	揚げ茄子煮びたし
作り方	<p>※肉 ①牛ひき肉を湯通しし、合わせ調味料（ごま油、焼き肉のたれ）とともに65mmホテルパンに入れてコンベクションオーブンのコンビモード(140°C、加湿70%)で20分間かねつする。</p> <p>②芯温計で85°C以上を確認しプラストチラー（ソフトチルモード・庫内2°C設定）で40～60分間冷却し3°C以下を確認しチルド庫で保管する。</p> <p>※ナムルの盛り合わせ ①ビビンバ山菜、きざみほうれん草、人参はスチームして冷却する。</p> <p>②きざみほうれん草と人参は合わせ調味料（砂糖、醤油、白すりごま）とあえてごま和えを作る。</p> <p>③ビビンバ山菜とごま和えを器に盛付ける。</p> <p>※温泉卵 ①殻を割り器にあける</p> <p>患者さんが配膳されて食べる前に自分でご飯の上に肉とナムルの盛り合わせを載せ、温泉卵を真ん中に入れてビビンバ丼として完成。</p>	<p>①65cmホテルパンに揚げなすと煮汁（白だし、おろし生姜、ごま油）をいれてコンベクションオーブンのコンビモード（140°C、加湿70%）で20分加熱する。</p> <p>②芯温計で85°C以上を確認しプラストチラー（ソフトチルモード・庫内2°C設定）で40～60分間冷却し3°C以下を確認しチルド庫で保管する</p> <p>③冷たいまま盛付けし皿加熱する。</p>
一食あたりの食材料費	327円	
1人分の栄養価	<p>エネルギー 674kcal            蛋白質 25.2g            脂質 30.8g            炭水化物 77.6g            食物繊維 65.5g            塩分 3.0g</p>	



ご飯の上に肉、ナムル、温泉卵を  
のせてお召し上がり下さい。

