

材料	エビピラフ	ポークキノコクリームソース	オイスターソース炒め	茄子の和え物	カクテルゼリー
作り方	<p>HPに米、人参、コーンを入れ調味液を入れてスチームコンベクションオープンにてホット200°C10分+コンビ130°C30分加熱後、プラストチラーで冷却</p> <p>エビは釜にてマーガリンでソテーしてHPに入れプラストチラーで冷却</p> <p>ピラフをほぐし、エビを均等に混ぜてもりつける</p>	<p>豚肉を軟らかくするため酵素につける</p> <p>鉄板に並べ、小麦粉とスプレーオイルをかけスチームコンベクションにてホット170°C13分加熱後、プラストチラーで冷却</p> <p>釜でソースを作り、袋にパッキングして冷水冷却器で冷却</p> <p>肉は食べやすい大きさにカットしソースをかける</p>	<p>釜で筍とパプリカ、キクラゲを炒め、軽くボイルしたイカを加えたら調味料を入れさらに炒めてHPに移し替えてプラストチラーで冷却</p>	<p>茄子はスチームコンベクションにてスチーム100°C15分加熱しプラストチラーで冷却</p> <p>枝豆は釜で色よく茹で、流水で粗熱をとった後HPに入れプラストチラーで冷却</p> <p>トマトは酸性水で殺菌したのち1cm角に切り、冷凍ほぐしさきみは流水解凍する</p> <p>茄子、枝豆、冷凍ほぐしさきみ、トマトと調味液をまぜる</p>	<p>冷凍カクテルゼリーを袋のまま流水解凍し食器に盛り付ける</p>
一食あたりの食材料費	379.3円				
1人分の栄養価	<p>エネルギー634(kcal)</p> <p>蛋白質31.8(g)</p> <p>脂質21.6(g)</p> <p>炭水化物83.7(g)</p> <p>食物繊維5.9(g)</p> <p>塩分3.7(g)</p>				

