

部門	クックチル・ニュークックチル部門				
メニュー名	美味しさギューッと秋ごはん（ご飯・舞茸と豆腐の清汁・秋茄子のカツ風・冷製茶碗蒸し・柿の白和え）				
材料	飯	舞茸と豆腐の清汁	秋茄子のカツ風	冷製茶碗蒸し	柿の白和え
		精白米 60 g 乳カル酵素 0.45 g トレハロース 1.36 g	舞茸 15 g 絹豆腐 30 g 昆布 1.5 g 鰹節 1.5 g 塩 0.35 g 淡口醤油 0.65 g 酒 0.45 g 水 130 g	茄子 22.5 g 豚ひき肉 30 g 玉葱 20 g 濃口醤油 2 g 根生姜 0.3 g 酒 1 g 塩 0.1 g 胡椒 0.03 g 片栗粉 1 g 小麦粉 0.6 g 卵 3.2 g パン粉 0.6 g ブロッコリー 30 g さつま芋 30 g 中ざら糖 5 g 中濃ソース 7 g	卵 27 g だし汁 80 g 塩 0.3 g 冷凍オクラ 15 g 蟹風味フレーク 8 g ゆず果皮 1 g だし汁 20 g みりん 3 g 淡口醤油 2 g 片栗粉 0.8 g
作り方		① 昆布と鰹節で出しを取り調味料で味付け ② 舞茸と豆腐をスチーム5分蒸す ③ 具材に出し汁をそそぐ	① パン粉をホテルパンに入れホットエア―180℃風量1で15分焼く ② ハンバーグのたねを作り茄子を包む ③ 片栗粉、卵、焼きパン粉の順で衣をつける⑥真空パックにさつま芋と調味料を入れスチーム95℃30分加熱	① 卵液を器に入れスチーム95℃20分蒸し、冷却 ② オクラをスチーム100℃5分蒸す ③ 黄金あんを作る ④ オクラ・蟹フレークを盛り、あんをかけてゆずを飾る	① ほうれん草をスチームで100℃5分蒸す ② くるみをホットエア―160℃10分でローストし、細かく刻む ③ 豆腐で和え衣を作る ④ 柿は殺菌消毒後、皮をむきくし切に切る ⑤ 柿とほうれん草とくるみとすりごまを和え衣で和える
一食あたりの食材料費	262円				
1人分の栄養価	【ご飯】 熱量 240kcal 蛋白質 3.8 g 脂質 0.5 g 炭水化物 57.3 g 食物繊維 2.3 g 塩分 0.0 g 【まいたけと豆腐の清汁】 熱量 28kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 1.2 g 炭水化物 2.3 g 食物繊維 1.3 g 塩分 0.6 g 【秋茄子のカツ風】 熱量 140kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 2.4 g 炭水化物 22.0 g 食物繊維 2.9 g 塩分 0.9 g 【冷製茶碗蒸し】 熱量 59kcal 蛋白質 5 g 脂質 2.8 g 炭水化物 3.9 g 食物繊維 0.8 g 塩分 0.9 g 【柿の白和え】 熱量 78kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.2 g 食物繊維 2.3 g 塩分 0.3 g 合計 熱量 545kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物 96.6 g 食物繊維 9.5 g 塩分 2.7 g				
工夫したポイント	ニュークックチルが苦手とする揚げ物をおいしく仕上げるため、秋茄子のカツ風にはローストしたパン粉を衣に使いサクサク感を出しています。また、茄子の水分で衣が湿らないようスチコンの温度や時間も工夫しました。 茶碗蒸しは95℃で加熱し滑らかな食感に仕上げ、プラステチャーで急速冷却して品質を保ちます。冷製として提供できるのはクックチルの特性を活かした料理です。 白和えの衣は加熱後に冷却する事で水分を減らし豆腐の風味を引き立てます。和える具材として使用した柿は相性が良い食材のひとつです。				

1 俯瞰



2 45度

