

部門	クックチル・ニュークックチル部門			
メニュー名	手作りロールキャベツの彩りランチ			
材料	ロールキャベツ	色野菜のサラダ	ポタージュ	フルーツ
	合挽肉 40g 玉ねぎ 20g 食塩 0.3g こしょう 0.01 g 片栗粉 1.5g キャベツ 100 g トマトピューレ 37.5 g トマトケチャップ 3g 砂糖 1.05 g おろしにんにく 0.75 g 食塩 0.45 g ブイヨン 0.45 g ローリエ 0.01g グリーンアスパラ 30g 食塩 0.2 g	プロセスチーズ 15 g きゅうり 35g ピーマン 10g パプリカ(黄) 5g パプリカ(赤) 5g イタリアンドレッシング 15g	牛乳 20g コーン(クリーム) 5g コンスープ(粉末) 6g ポタージュスープ(粉末) 8g 生クリーム 3g 砂糖 0.3g 食塩 0.2g こしょう 0.01 g 白ワイン 3g バセリ 0.5g	りんご 40g オレンジ 20g キウイ 15g
作り方	合挽肉とみじん切りにしてスチームした玉ねぎ、塩こしょう、片栗粉を混ぜて練り種を作る。 キャベツは芯をくり抜き茹でて1枚ずつはずし、種を包んでホテルパンに並べ、スチーム95度10分加熱する。 トマトピューレ、トマトケチャップ、砂糖、おろしにんにく、食塩、ブイヨンと水を加えてコンビ140度40分加熱する。 プラスチックで冷やし、提供前に再加熱する。器に盛り、塩ゆでしたグリーンアスパラを添える。	野菜をスライス、プロセスチーズをダイスカットする。 器に盛りドレッシングをかける。	牛乳、コーン(クリーム)、粉末のコンスープとポタージュスープ、水120ml、砂糖、食塩、こしょう、煮切った白ワインを加えて加熱する。 仕上げるに生クリームを加える。プラスチックで冷却し、提供前に再加熱する。器に盛り、刻んだバセリを浮かべる。	果物を飾り切りにして器に盛る。
一食あたりの食材料費	¥396			
1人分の栄養価	エネルギー 623kcal 蛋白質 19.1g 脂質 21.9 g 炭水化物 85.4 g 食物繊維 7.5 g 塩分 3.7 g			
工夫したポイント	見た目の良さを重視し、彩り豊かなレシピを考案しました。トマトソースの赤、ポタージュスープのクリーム色にバセリの緑、カラフルなサラダにチーズをトッピング、さらにフルーツの盛り合わせは飾り切りにしました。患者さんに楽しんでもらいたい思いを込めて、手作りのロールキャベツです。クックチルならではのゆっくりじっくり加熱できる料理と、フレッシュな料理を組み合わせた、おいしいおすすめランチです。			

1 俯瞰



2 45度

