

部門	クックチル・ニュークックチル部門		
メニュー名	夏野菜ランチ		
材料	夏野菜キーマカレー	野菜のコンソメゼリー寄せ	みかんヨーグルト
		豚ミンチ 30g 玉葱みじん切り 70g ダイストマト缶 30g おろしにんにく 1g バターフレーバーオイル 2g とろけるカレーフレーク(甘口) 11g 食物繊維 2g 茄子 20g ズッキーニ 25g 赤ピーマン 15g かぼちゃ厚切りスライス 16g 白絞油 8g 精白米 83g 水 117g	バナメイムキエビ100/200 15g きざみオクラ 10g コーン 10g ブロccoliリー 10g カリフラワー 10g コンソメ 2g 上白糖 0.5g 水 50g ゼラチン 1.5g
作り方	① 玉葱みじん切りをメイラード反応が出るまで炒める。 ② 豚ミンチ、おろしにんにく、ダイストマト缶を①に加えて炒め、ルウを作り冷却。 ③ 茄子、ズッキーニは1.5cm幅の輪切りにする。赤ピーマンは縦に8等分に切る。 ④ 茄子、ズッキーニ、赤ピーマン、かぼちゃを素揚げし冷却。 ⑤ ご飯を盛った器にルウを注ぎ、④を盛り付ける。	① ブロccoliリー、カリフラワーは一口大にカットする。 ② ①、きざみオクラ、コーン、ムキエビをポイルする。 ③ ゼラチンを溶かし、調味料と②を混ぜ合わせホテルパンに流す。 ④ 冷却、カットして盛り付ける。	① ヨーグルトは滑らかになるよう混ぜる。 ② 器にヨーグルトを盛り付け、みかん缶を飾る。
一食あたりの食材料費	273円		
1人分の栄養価	エネルギー 645kcal 蛋白質 18.1g 脂質 20.6g 炭水化物 92.8g 食物繊維 7.5g 塩分 2.2g		
工夫したポイント	カレーは旨味を引き出すためタマネギをよく炒めました。夏野菜の鮮やかさを活かすためトッピングは素揚げしました。 コンソメゼリー寄せは涼しげな雰囲気味わえるようにし、食べやすい野菜は一口大にカットしました。 調理作業工程の簡素化や品数を抑えることで作業時間、人件費削減につなげていますが、患者様には美味しさはもちろん、見た目でも季節を感じていただき満足できるようなメニューに工夫しました。		

1 俯瞰



2 45度

