

部門	クックチル・ニュークックチル部門			
メニュー名	simple is BEST. 至福の朝食			
材料	ロールパン	ピシソワーズ	オムレツ ホワイトソースかけ	ゴマドレサラダ
		イエローロールパン 2個	ジャがいも 75g たまねぎ 30g 水 80cc 牛乳 80cc コンソメ 1g 生クリーム 7g 塩 0.1g 黒胡椒 0.01g	ブレーンオムレツ 60g 玉ねぎ 15g 人参 8g マッシュルームスライス缶 8g ホワイトソース缶 30g 水 10cc 食塩 0.2g 白胡椒 0.01g
作り方	① 温蔵庫で保温をする。	① ジャガイモ、玉ねぎをスチコン（スチーム）で30分加熱する。 ② 牛乳と水を鍋で加熱し、コンソメを加える。 ③ ミキサーに加熱した野菜を入れ、牛乳を少量加えてペースト状にする。 ④ 熱した牛乳と野菜ペーストを混ぜ、加熱しつつ、塩を少々加えて味を整える。 ⑤ 中心温度が85℃以上になったらホテルパンに入れ、プラストチラーで90分以内に中心温度が3℃以下まで冷ます。 ⑥ 盛り付けの際に生クリームをホイップし中央に乗せる。 ⑦ 黒胡椒を振りかけて完成。	① 玉ねぎ、にんじん、マッシュルームをスチコン（スチーム）で15分加熱する。 ② ボールにホワイトソース、水、塩・胡椒、加熱した野菜を入れ混ぜ合わせる。 ③ ホテルパンに移しスチコン（コンビ）60% 160℃で15分～20分加熱する。 ④ 中心温度が85℃以上になったらプラストチラーで90分以内に中心温度が3℃以下になるように冷ます。 ⑤ 盛り付けの際オムレツの上にホワイトソースをかけて完成。	① レタスをざく切りにカットする。 ② カリフラワーをスチコン（スチーム）で15分加熱した後、冷ます。 ③ 盛り付けの際はレタスを下に敷き、カリフラワーとヤングコーンに乗せ、ゴマドレッシングをかけて完成。
一食あたりの食材料費	372円			
1人分の栄養価	エネルギー量 459kcal 蛋白質 16.5g 脂質 19.1g 炭水化物 61.6g 食物繊維 9.4g 塩分量 2.2g			
工夫したポイント	無駄をそぎ落としたシンプルな朝食となります。特にピシソワーズは、やさしい味わいで、食べるスープとして食物繊維も確保でき、どのようなコンディションでも食事が進みます。上に乗せたホイップした生クリームが味わいをまろやかにします。オムレツにはホワイトソースをかけ、あえて見かけにも全体的に淡くソフトな彩りにしております。サラダにもクリーミーなゴマドレをかけ、ゴマの風味が野菜本来の味を引き立てます。			

1 俯瞰



2 45度

