

部門	クックチル・ニュークックチル部門				
メニュー名	汁なし担々麺と芋ようかんランチ				
材料・作り方	ミニおにぎり	汁なし担々麺	ブロッコリーの塩麹煮	白菜みかんサラダ	芋ようかん
		① 豚ひき肉50gを回転釜で炒める ② ①に根深葱みじん切20g、おろし生姜1g、おろしにんにく0.2g、水40g、中華味顆粒1g、砂糖0.3g、濃口醤油2g、甜面醬7g、豆板醬0.1g、ごま油0.5g、ラー油0.2gを入れて炒め、片栗粉2gでとろみをつける ③ ②をホテルパンに分け、ブラストチラーで冷却 ④ 鰹出汁5g、追い鰹つゆ0.05g、無調整豆乳50g、ねりごま5g、ゼラチン0.5gを回転釜で加熱し、ホテルパンに分けてブラストチラーで冷却 ⑤ 皿に④、解凍した中華麺100g、③を盛り付けて再加熱カートで加熱する	① 黄パプリカは半分に分けて種を取り、5mm幅に切る。しめじは根を落とし分けておく ② ①をスチーム100℃ 100% 5分で蒸す ③ ②と鰹出汁10g、塩麹4gを回転釜で煮て、片栗粉0.4gでとろみをつける ④ ホテルパンに分けてブラストチラーで冷却 ⑤ 自然解凍したブロッコリー30gを皿に盛り④をかけて再加熱カートで再加熱する	① 冷凍白菜は2cm幅、人参は3mm幅の銀杏切にする ② それぞれ穴あきホテルパンに入れスチーム100℃ 100% 8分で加熱する ③ ブラストチラーで冷却する ④ ③に缶詰みかん10gを加え、市販減塩フレンチドレッシング8gで和えて皿に盛り付ける	① 冷凍さつま芋ペースト50g、水17g、牛乳20g、砂糖5g、粉末寒天0.6gを回転釜で煮る ② ホテルパンに分け、ブラストチラーで冷却する
一食あたりの食材料料費	259円				
1人分の栄養価	エネルギー 582kcal 蛋白質 24.0g 脂質 15.7g 炭水化物 89.6g 食物繊維 6.9g 塩分 2.63g				
工夫したポイント	汁なし担々麺は減塩でも美味しく食べられるよう、様々な食材を駆使して深みのある味わいを出しています。皿に入る麺の量に限りがある為、炭水化物量調整として芋ようかんをつけていますが、甘さ控えめで男女問わず好評です。白菜サラダはみかん缶をアクセントとして加え、患者さんにこのような組み合わせは思いつかなかった。家でも是非してみたいと言われる1品です。どの献立もレシピの問い合わせが多い自慢の献立です。				

1 俯瞰



2 45度

