

| 部門 | クックチル・ニュークックチル部門 | | | |
|------------|---|--|---|---|
| メニュー名 | 患者さんの笑顔がみたい和ごはん | | | |
| 材料 | 山菜ご飯 | 豚肉の梅あんからめ | 長芋ともずくの酢の物 | 味噌汁 |
| 材料 | 山菜水煮 20g 刻揚げ 3g 人参 5g スライス干し椎茸1g 淡口醤油 2g 減塩醤油 2g 料理酒 1.5g 出汁昆布 | 豚ももスライス 80g 鶏卵 5g 白コショウ 0.1g 薄力粉 5g 白絞油 8g 練り梅 3g 上白糖 2g 料理酒 1g 減塩醤油 3g 水 10g | 長芋線切り（冷凍） 50g もずく 40g 淡口醤油 3g 酢 7g 本みりん 3g 上白糖 1g かつお節 0.5g | 乾燥わかめ 0.3g 麩 2g 合わせ味噌 6g いりこ 1g 水 60g |
| 作り方 | ① 刻み揚げを油抜きをする ② 山菜水煮、刻揚げ、人参、スライス干し椎茸（水で戻した）、調味料、出汁昆布をお米と合わせ炊飯器に入れ炊く | 【1次加熱】 ① 4cm程度にカットした豚肉に鶏卵、白コショウ、薄力粉を入れ混ぜる ② フライヤーに白絞油を入れ、温度180°Cできつね色になるまで揚げる ③ コンビオーブンのホットモード（温度140°C・芯温85°C）で加熱する ④ 急速冷却器で冷却する ⑤ 調味料と水を全て合わせ沸騰させる ⑥ 冷却する 【2次加熱】 ① ④をコンビオープン（温度140°C・湿度60％・芯温85°C・ふたなし）で再加熱する ② 温めた梅あんと絡める | ① 調味料を合わせ沸騰させる ② 調味料を冷却する ③ 長芋線切りを解凍する ④ モズクを水洗いし③と合わせる ⑤ ②の調味料を入れる | ① いりこと水で出汁をとる ② 合わせすり味噌を溶かす ③ 切り麩とカットわかめ（水で戻した）を味噌汁に入れる |
| 一食あたりの食材料費 | 270円 | | | |
| 1人分の栄養価 | エネルギー 525kcal 蛋白質 28.2g 脂質 13.6g 炭水化物 69.4g 食物繊維 6.2g 塩分 2.5g | | | |
| 工夫したポイント | 私たちはセントラルキッチン方式で調理しています。 患者さんに人気の味ご飯と梅のさっぱり感がありつつ甘辛い主菜を組み合わせています。主菜は、1次加熱では豚肉と梅あんを分けて調理して2次加熱の提供前に絡めます。 1次加熱、2次加熱のオープンモードは試作を重ね、最適な条件をマニュアル化しています。 酢の物はいつも手作りの土佐酢を使用しています。味噌汁のだしも長時間かけて、こだわっていりこから抽出しています。 | | | |

1 俯瞰



2 45度

