

部門	クックサブ部門				
メニュー名	伝統受け継ぐ艶やかマリネ御膳				
材料	菜飯	カレイの麗色マリネ	ミモザサラダ	ベジブロス寄せ	マンゴーヨーグルト
	精白米 80 g サブリ米 0.27 カブの葉 6 g 食塩 0.27 g 水 120 g	カラスガレイ 70 g 食塩 0.05 g こしょう 0.01 g 玉葱 50 g 赤パプリカ 4 g 黄パプリカ 7 g 乾パセリ 0.01 g レモンドレッシング 20 g	ポテトダイス 40 g トマト（湯剥き） 15 g マヨネーズ 10 g ゆで卵 10 g	ベジブロス 60 g 人参 6 g きゅうり 6 g 黄ピーマン 3 g ミニトマト 15 g オクラ 2 g ゼラチン 1 g 塩 0.3 g	冷凍マンゴー 30 g ヨーグルト 40 g
作り方	① カブの葉をよく洗い、色よく茹でておく。 ② 茹でたカブの葉を軽く絞り、5mm幅に切り、塩を混ぜ合わせる。 ③ 炊きあがったご飯にカブの葉をふんわり、色よく混ぜる。	① カラスガレイの水気を拭いて、塩、こしょうをふる。 ② 玉葱を半分に切り、繊維に沿って縦に薄切りにする。 ③ パプリカは薄切りにし、食感が残る程度に軽く茹で、水気を絞る。 ④ ボールに②③とレモンドレッシングを入れ、全体を混ぜ合わせる。 ⑤ ①をコンベクションオープン（コンビ250℃・40％）で10分間焼く。火が通ったら熱いうちに④を乗せ、パセリをかける。	① ポテトを茹でマヨネーズと合わせておく。 ② 湯剥きしたトマトの種を取り除き、さいの目に切る。 ③ 茹で卵は黄身と白身に分けそれぞれ網で裏漉しておく。 ④ ①→②と層になるように色よく盛り付け、最後に③を上から散らす。	① ベジブロスは鍋に水500mlと野菜の切れ端を入れ、10分～20分煮込んだあと、ざるでこす。 ② 人参、きゅうり、黄ピーマンを均一したさいの目切りにする。 ③ 人参、きゅうり、黄ピーマンを茹でる。 ④ ベジブロスにゼラチンを加えて煮溶かし、粗熱をとったあと③加え器に流し込む。 ⑤ 冷え固まったらミニトマト、茹でたオクラを盛り付ける	① マンゴーを5mm～1 cmのさいの目切りにする。 ② ヨーグルトにマンゴーを盛り付ける。
一食あたりの食材料費	399円				
1人分の栄養価	エネルギー：655kcal たんぱく質：24.0 g 脂質：21.8 g 炭水化物：91.5 g 食物繊維：3.1 g 食塩相当量：1.6 g				
工夫したポイント	①菜飯：先にカブの葉に塩をしっかりきかせる事で、味にメリハリがつき、葉の青臭さも消え美味しく仕上がります。カブの葉を細かく切りすぎない事により、触感を残しつつ彩りも良くなります。かぶの葉の爽やかな香りや彩りが、食欲の増進に繋がります。 ②カレイの麗色マリネ：カレイは蒸し焼きにする事で身がふっくらとし、柔らかく仕上がりが食べやすくなります。熱いうちにマリネ液を乗せる事でカレイに味が染み込みます。野菜は軽く茹でる事で玉葱は辛味が抜け、パプリカは色鮮やかになります。レモンドレッシングの酸味が塩分を抑える事が出来ます。パセリを乗せる事で色鮮やかな緑色が料理を華やかに見せ、爽やかな香りとはろ苦さが料理の良いアクセントになります。 ③ミモザサラダ：それぞれの食材を層になるように盛り付ける事により見た目が彩りよくキレイに見えます。茹で卵を裏漉し、上から散らすことで、ミモザの花のように見え、華やかさを加えることができます。 ④ベジブロス寄せ：ベジブロスを使用する事で、野菜のkokや甘さ、旨味が引き立つので、少量の塩でも美味しく食べられます。野菜の切り方をさいの目に均一化する事にし、ゼリー寄せにすることで見た目も良く、視覚的にも楽しめます。野菜を柔らかく茹で、ゼリーにする事で、野菜嫌いな人でも食べやすくしています。 ⑤マンゴーヨーグルト：マンゴーを小さく切る事で見た目が良くなり、ヨーグルトと良く絡むようになるので食べやすくなります。マンゴーの甘みとヨーグルトの爽やかさを同時に楽しめます。食事の最後にさっぱり食べる事が出来ます。 ※直営の献立・調理によって、手作りを重視した日本料理専門調理師たちの繊細な技術を日常でお届けしており、伝統を受け継いだ献立です。				

1 俯瞰



2 45度

