

部門	クックサーブ				
メニュー名	食欲そそる彩り鮮やかな本格中華				
	中華おこわ	エビチリ	菊しゅうまい	パンパンジーサラダ	杏仁豆腐
材料	ご飯 180 g 乾燥しいたけ 2 g たけのご水煮 5 g 人参 5 g 万能ねぎ 5 g オイスターソース 8 g 穀物酢 1 g 上白糖 2 g ごま油 1 g サラダ油 1 g	むきえび 60 g 醤油 3 g 料理酒 2 g 片栗粉 2 g しょうがおろし 1 g にんにくおろし 1 g 長ねぎ 10 g サラダ油 0.5g チリソース 2.0 g トマトケチャップ 10 g 豆板醤 0.6 g 中華だし 1 g 上白糖 1.5 g 青梗菜 25 g 海老煎餅 2 g サラダ油 0.3 g	豚もも 26 g 玉ねぎ 14 g 片栗粉 1.5 g オイスターソース 0.3 g 醤油 0.2 g 中華だし 0.3 g 料理酒 1 g 上白糖 0.3 g ごま油 0.2 g 錦糸卵 15 g レタス 15 g コーン 2 g グリンピース 2 g	鶏むね肉 20 g 水菜 10 g きゅうり 8g 紫キャベツ 5 g 長ねぎ 2 g ごまドレッシング 5 g	杏仁豆腐の素 10 g 水 55 g 冷凍マンゴー 20 g クコの実 2 g
作り方	① 乾燥しいたけを水でもどし、千切りに切る。 ② 水煮たけのこを短冊切りする。 ③ 人参を千切りに切る。 ④ カットした野菜をスチームコンベクション（スチーム）で15分加熱する。 ⑤ 調味料、加熱した野菜、小口切りにした万能ねぎ、ごはんを混ぜ合わせる。 ⑥ 俵型に握って完成。	① むきえびに醤油、料理酒、片栗粉で下味をつける。 ② 青梗菜を茹で、流水で冷ました後水を絞る。 ③ 長ネギをみじん切りにする。 ④ むきえびを160°Cの油で揚げる。 ⑤ 海老煎餅を200°Cの油で揚げる。 ⑥ 鍋に調味料を入れ加熱する。 ⑦ むきえび、長ネギを加えてからませる。 ⑧ お皿に青梗菜を敷き、中心にエビチリを盛り付ける。 ⑨ 海老煎餅を添えて完成。	① 玉ねぎをみじん切りにする。 ② レタスを3ミリ幅で千切りに切る。 ③ ボールに豚ももひき肉、玉ねぎ、調味料を入れて混ぜ合わせ、一口大に丸める。 ④ 丸めたタネに錦糸卵、レタスをそれぞれにまどわせ、錦糸卵の方にはコーンを、レタスの方にはグリーンピースを飾り付ける。 ⑤ スチコン（スチーム）で15分加熱して完成。	① 水菜を3センチの長さで切る。 ② 紫キャベツを千切りに切る。 ③ きゅうりを千切りに切る。 ④ 長ネギを白髪ねぎに切る。 ⑤ 水菜、紫キャベツ、きゅうりを混ぜ、お皿に盛る。 ⑥ 蒸し鶏を棒状に裂き、野菜の上に盛り付ける。 ⑦ ごまドレッシングをかけ、白髪ねぎを上盛り付けて完成。	① 杏仁豆腐の素をお湯で溶かし、容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。 ② マンゴーの分量のうち1/4量だけミキサーにかけソースを作る。 ③ 固まった杏仁豆腐にソースをかけ、残りのマンゴーを上盛り付ける。 ④ クコの実をマンゴーの上に盛り付けて完成。
一食あたりの食材料費	394円				
1人分の栄養価	エネルギー量 696Kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 19.5 g 炭水化物 95.7 g 食物繊維 6.2g 塩分量 3.1 g				
工夫したポイント	患者様の手元に食事が届いたときに感動を与えられる食事提供を目指しております。各料理の彩りの鮮やかさから食欲増進に繋げられるよう考案しました。エビチリは辛さ控えて、プリッとした海老に仕上げました。付け合わせの海老せんべいやパンパンジーサラダの水菜の歯ごたえが良いアクセントになり、病院食でありながら、単調にならず、食べ飽きさせない意図があります。杏仁豆腐のさっぱり感が口内を整えてくれます。				

1 俯瞰



2 45度

