

| 部門 | クックサーブ部門 | | | |
|------------|--|---|--|--|
| メニュー名 | 病院でも楽しめるご当地グルメ～川大えびめし定食～ | | | |
| 材料 | えびめし | コンソメスープ | フレッシュサラダ～人参ドレッシング添え～ | ミルク寒天～ジュレソースかけ～ |
| 材料 | 米 80g コンソメ 1g ムキエビ 45g 玉葱25g/バター 3g デミグラスフレーク 5g(a) ケチャップ 5g(a) ウスターソース 8g(a) カレー粉 0.1g こしょう 0.01g 錦糸卵 20g グリンピース 3g | シェルマカロニ 4g キャベツ 8g マッシュルームスライス 8g 赤パプリカ 8g パセリ 0.1g コンソメ 0.3g 塩 0.2g 薄口しょうゆ 5g | ささみ 20g レタス 30g トマト 15g 胡瓜 10g ホールコーン 5g 人参 10g オリーブオイル 3g(b) 酢 3g(b) 砂糖 2g(b) 塩 0.3g(b) | 牛乳 20g 寒天 0.3g 砂糖 3g ブルーベリージャム 10g 寒糖 0.3g 砂糖 2g ブルーベリー 2粒 ミントの葉 1枚 |
| 作り方 | ① コンソメを入れて米を炊く ② 玉ねぎを1cm角に切り、バターでエビと共に炒め、玉葱とエビに火が通ったら(a)の調味料を加えてなじませる ③ 炊き上がったご飯に②を加え混ぜ、カレー粉とこしょうで味を整える ④ 器に盛り、錦糸卵とグリンピースを上飾る | ① キャベツは千切り、赤パプリカは角切りに切る ② マカロニを茹でる ③ 鍋に水を入れ、①とマッシュルームを加熱する ④ ③を加えコンソメと塩で味を整え、器に盛りパセリを乗せる | ① ささみを蒸してそぎ切りにする ② レタス、きゅうり、トマトを食べやすい大きさに切る ③ 人参をすりおろし、(b)と混ぜてドレッシングを作る ④ ②の野菜を混ぜ、ささみを添えて盛り付け、ドレッシングは別皿に添える | ① 水に寒天を溶かし沸騰させ、砂糖を加える ② 温めた牛乳を①に混ぜる ③ 粗熱が取れたら器に入れ、冷やし固める ④ ジュレソースを作り(ミルク寒天同様)パットに流し入れ冷やし固め、盛り付け直前にフォークなどで崩す ⑤ ミルク寒天の上にジュレソース、ブルーベリー、ミントを飾る |
| 一食あたりの食材料費 | 307円 | | | |
| 1人分の栄養価 | エネルギー：602kcal 蛋白質：24.2g 脂質：12.5g 炭水化物：95.6g 食物繊維：3.2g 塩分：3.2g | | | |
| 工夫したポイント | 岡山ご当地グルメ「えびめし」を大量調理でも本格的な味を楽しめるよう、カラメルソースを当院オリジナルの調合でアレンジしサイクル献立に取り入れています。えびの旨味と甘いソースが御飯に染み込み、蓋を開けた際の香りも食欲をそそります。スープとサラダで全体の味のバランスを整え、デザートにクラッシュゼリーと果物をトッピングしたミルク寒天を組み合わせることで、安価で見ても華やかな、食べて楽しい食事を提供します。 | | | |

1 俯瞰



2 45度

