

部門	クックサーブ				
メニュー名	三楽和御膳				
材料	さつまいも御飯	厚揚げの葱味噌チーズ焼き	蕪の煮物椀	ごま酢和え	栗入り豆乳プリン
材料	米65g 出汁85g 酒3g 塩0.2g 薄口醤油1g [(さつまいも)紅あずま15g、 パンプキンスイート15g] 黒胡麻0.5g	厚揚げ 100g [(葱味噌)長葱20g、白味噌 6g、みりん 3g] ピザ用チーズ 8g 万能葱 5g プチトマト 15g 椎茸 10g	蕪 60g、 [(鶏ガラスープ 出来上がり150g)鶏ガラ 60g、水 420g] 酒 6g 塩 0.4g 蕪の葉 10g しめじ 10g 柚子果汁 1g 柚子皮 0.5g	春菊 50g 人参 10g すりごま 3g 酢 2.5g みりん 2.5g 醤油 1.5g	無調整豆乳 50g 生クリーム 5g 蜂蜜 5g ゼラチン 1.2g 水 4.8g 栗甘露煮 10g
作り方	① 米、出汁、酒、塩、薄口醤油、糞の目に切ったさつまいもを加え炊く。 ② 茶碗に盛り付け、①と黒胡麻を振る。	① 厚揚げは3等分に切り、断面を上にし天板に並べる。 ② 長葱はみじん切りにし、白味噌、みりんと合せる。 ③ ①に②を塗りスチームコンベクションオープンで200°C、8分加熱。 ④ ③にチーズをかけ200°C、2分加熱。 ⑤ プチトマト、椎茸は200°C、3分加熱。 ⑥ 器に厚揚げ、プチトマト、椎茸を添え、刻んだ万能葱を飾る。	① 回転釜に鶏ガラ、水を入れ火にかけ、鶏ガラスープをとる(約3時間)。 ② 蕪は皮を剥き、下茹でする。 ③ 蕪の葉は1.5cm幅に切り、しめじは石づきをとりほぐす。 ④ ③を下茹でし、水にさらす。 ⑤ 鶏ガラスープに酒、塩を加える。 ⑥ スチコンバットに蕪を並べ、⑤を蕪がかぶるくらい加え100°C、20分加熱。 ⑦ 残りのスープに蕪の葉、しめじ、柚子果汁を加える。 ⑧ お椀に蕪、スープ、千切りにした柚子皮を飾る。	① 春菊を3cm幅に切り、人参は千切りにしブランチングする。 ② 調味料と野菜を混ぜ合せる。 ③ 器に盛る。	① ゼラチンを水でふやかす。 ② 豆乳、生クリーム、蜂蜜を火にかけ、温まったら①を加え溶かし、粗熱をとる。 ③ 栗甘露煮の半分は一口大に切り、残りは飾り用とする。 ④ 器に一口大の栗、②を流し入れて冷蔵庫で冷やす。 ⑤ 飾り用の栗を上飾る。
一食あたりの食材料費	360円				
1人分の栄養価	エネルギー：641kcal たんぱく質：24.9g 脂質：19.9g 炭水化物：87.7g 食物繊維：7.4g 食塩相当量：2.1g				
工夫したポイント	老若男女問わず親しみやすい和食をベースに、当院にて毎年10～11月頃提供している料理です。 主食の「さつまいも御飯」には2種類のさつまいもを使用しています。彩りも華やかになり、芋の食感や甘みの違いを楽しむことができます。パンプキンスイートの代わりに紫芋や安納芋を用いることもあります。 主菜の「厚揚げの葱味噌チーズ焼き」は、安価な厚揚げに葱や味噌、チーズをのせて香ばしく焼きあげました。チーズのコクと白味噌の旨味に加わり、大豆製品でも満足感のある料理です。添えのプチトマトはオープンで焼くと甘味が増し、また皮も弾けて柔らかくなるので高齢者でも美味しく食べられます。 副菜の「蕪の煮物椀」には、鶏ガラスープを使用しています。この鶏ガラスープは、毎朝鶏ガラから煮出している当院の伝統的なスープで、酒と塩で味を調え、鶏ガラの旨味を引き立たせました。 三楽和御膳は、安価な食材を用いながらも、調味料との相性や調理法の工夫、そして食材の旨味を引き出した旬を味わえる献立です。				

1 俯瞰



2 45度

