

部門	クックサーブ			
メニュー名	1口食べるたび心まで満たされる幸せの味 当院自慢のビーフシチューを召し上げれ			
材料	トロトロに煮込んだ大きめお肉のビーフシチュー	温玉きのこサラダ	かぶの漬物	りんご手作りゼリー
材料	牛モモ角切り (15g) 4個 ジャがいも 乱切り 2個 玉ねぎ くし型 50g 人参 乱切り 10g さやいんげん 3cm幅 10g マッシュルーム スライス 10g サラダ油 (スプレー) 1g 無塩バター 1.5g 小麦粉 2g ワイン (赤) 3g 水 10g ※調味料※ チキンコンソメ 0.5g トマトピューレ 5g デミグラスソース粉末 10g 食塩 0.2g ローリエ 1枚	温玉卵 1個 (50g) えのき茸 5g ほんしめじ 10g まいたけ 10g 赤パプリカ 5g ブロccoliリー 10g レタス 15g ※ドレッシング※ オリーブオイル 2g 醤油 3g	かぶ 15g 玉ねぎ 10g 食塩 0.05g	濃縮りんごジュース 20g 水 40g 砂糖 4.3g 粉ゼラチン 1.6g 水 10g 生クリーム 8g 砂糖 4g イチゴ (冷凍ダイス) 2g
作り方	1. 小麦粉をまぶした肉にごく少量の油をスプレーし、オープン (180°C、15分) 焼く。 2. 1で焼いた肉を赤ワインと水で2時間以上煮る。水分がなくならないように途中で水を加える。火は強火でグラグラな状態をキープするのがポイント。 3. ジャがいもはスチームコンベクションオープン (100°C、15分) で蒸す。人参は下茹でしておく。 4. 2から肉を取り出し、2の煮汁を漉す。漉した煮汁に※調味料※を加えて、人参やマッシュルームを加えて煮込む。(ジャがいもは崩れるので最後に加える) 5. 2から取り出した肉をさらに柔らかくするため、パットに並べてスチームコンベクションオープンで低温 (140°C、15分) で蒸し焼きにする。 6. 4で煮込んでいるシチューに肉を戻し、ジャがいもを加えて、最後にバターを加えてコクを追加し、焦げない様に注意しながら煮込む。 7. 盛り付け時に、インゲンをちらして、完成。	1. 食べやすい大きさにカットしたキノコ類をよく混ぜて、パプリカとブロッコリーと一緒にスチームコンベクションオープン (100°C、5分) で蒸す。 2. 器にレタスを敷いて、周りにきのこやブロッコリーを盛り付けて、最後に温玉卵を割り入れて、そこにドレッシングを回しかける。	1. カブと玉ねぎを薄くスライスし、下茹でし、塩でもんで、冷蔵庫で保管 2. よく水気を切り、完成	1. 粉ゼラチンを水でふやかし、リンゴジュースと水を火にかけて、ゼラチンを振り入れ、器に盛り、よく冷やす。 2. 固まったら、最後に生クリームをのせ、いちごのダイスを2粒アクセントのせて完成
一食あたりの食材料費	389.7円			
1人分の栄養価	エネルギー 746kcal タンパク質 34.3g 脂質 29.6g 炭水化物 85.6g 食物繊維 7.3g 食塩 2.65g			
工夫したポイント	“入院中でも食事には喜びと笑顔を！” 4時間以上煮込んで作り上げる、まるで洋食屋のビーフシチューとおしゃれサラダ。 シチューなんて、材料を切って、全部一緒に煮込んだら完成！と思っている方がいれば、当院のビーフシチューの本気度と美味しさに二度驚くこと間違いなしです！			

1 俯瞰



2 45度

