

5-3 味わい御膳



<栄養量>
 エネルギー…637kcal
 たんぱく質…21.4g
 塩分…2.5g



調理師 門脇 浩史
 栄養士 森元 奈々子

白飯

- ・米飯…180g



<作り方>

- ①精白米を炊飯する。

鶏肉のキノコたっぷり あんかけ(1人前)

- ・鶏もも皮無…50g
- ・食塩…0.2g
- ・こしょう…少々
- ・サラダ油…1g
- ・本しめじ…10g
- ・えのき…10g
- ・スライス干し椎茸…1
- ・エリンギ…10g
- ・黄パプリカ…10g
- ・玉ねぎ…10g
- ・だし汁…50g
- ・減塩醤油…10g
- ・上白糖…5g
- ・みりん風調味料…10g
- ・料理酒…2g
- ・切り三つ葉…4g
- ・水溶き片栗粉…g



★色々なきのこを使い、旨みが逃げないように、あんかけにしました。

<作り方>

- ①鶏肉に塩こしょうをする。
- ②フライパンにサラダ油をしき、両面じっくり焼いて肉に火を通す。
- ③しめじ、えのきの石づきを取りほぐし、干し椎茸は水で戻しておく。
- ④本しめじ、えのきは2~3cmに切り、エリンギは短冊、パプリカと玉ねぎはスライスにする。
- ⑤きのこ類をサラダ油で炒め、調味料を入れる。少し煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥焼き上がった鶏肉にきのこあんをかけて、三つ葉を飾れば完成。

里芋と生麩の味噌煮(1人前)

- ・冷凍里芋…3個
- ・冷凍インゲン…20g
- ・細竹水煮…10g
- ・だし汁…30g
- ・味噌…15g
- ・上白糖…10g
- ・減塩醤油…5g
- ・みりん風調味料…10g
- ・生麩(もみじ)…5g



★里芋のホクホクした食感と生麩のモチモチした食感を合わせた一品です。

<作り方>

- ①里芋をだし汁で煮て、串で刺して中まで火が通っているか確認する。
- ②もみじ麩は1cm幅にスライスする。
- ③調味料を合わせ、里芋と細竹を加えて弱火で煮込む。味がしみたら生麩を入れて少し煮込めば完成。

海のサラダ(1人前)

- 海藻ミックス…2g
- 干しふのり…0.3g
- ツナ缶…10g
- カニ水煮缶…10g
- 食塩…0.2g
- おろしにんにく…1g
- ごま油…1g
- 白炒りごま…1g



★塩ダレを合わせてナムル風にしました。

<作り方>

- ①海藻類は水で戻しておく。
- ②お湯に食塩・おろしにんにく・ゴマ油を入れて良くかきまぜ調味液を作る。
- ③戻した海藻類とツナ、カニ水煮を混ぜ合わせて、調味液と和えて完成。

カクテルフルーツ寒天(1人前)

- フルーツカクテル缶…20g
- 上白糖…10g
- 水…50g
- 粉寒天…1g
- ホイップクリーム…5g
- ミント お好み



★見た目を華やかにして食欲をそそります。

<作り方>

- ①水に上白糖と粉寒天を加えて火にかける。
- ②器に汁を切ったフルーツカクテルを盛る。
- ③①を②に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④甘味のあるホイップクリームを絞り、ミントをのせて完成。

メモ

