

料理レシピ

高齢者施設給食

色合いと形でおいしさを演出
スタミナ焼肉風セット

牛肉や野菜をミキサーにかけ、ゲル化剤で固めたソフト食です。焼肉はバーナーで焦げ目をつければ、いっそうおいしそうに。サラダも彩りにひと工夫。やわらかい食材でもすくいやすいUD食器を使用しました。

- 1.焼肉 (D130CAQ)
- 2.ミキサー粥(A130CAQ)
- 3.野菜サラダ (GC24PK)
- 4.とろみ付きすまし汁(GC13Y)

1.焼肉(D130CAQ)

【材料】：1人分

牛肉	60g
タマネギ	30g
にんじん	10g
ピーマン	10g
出し汁	適量
ゲル化剤	重量の1%
焼肉のタレ	適量

【作り方】

- ①牛肉を茹でる。野菜はそれぞれ塩茹にする。
- ②牛肉とタマネギと、その同量のだし汁をミキサーにかける。
- ③②の重量を量り、鍋で加熱しながら1%のゲル化剤を加えしっかり混ぜる。型かタッパーに入れて冷し固める。
- ④野菜は、それぞれ同量のだし汁を加えミキサーする。
- ⑤④の重量を量り、鍋で加熱しながら1%のゲル化剤を加えしっかり混ぜる。型かタッパーに入れて冷し固める。
- ⑥肉は、型から出しガスバーナーで焦げ目をつけ適当な大きさに切る。野菜は、添えになるように形よくカットする。
- ⑦肉と野菜を彩りよく盛りつけ焼肉のタレをかける。

2.ミキサー粥(A130CAQ)

【材料】：1人分

米	適量
---	----

【作り方】

- ①粥をミキサーする。トロミがある場合は、トロミ剤は不要。

料理レシピ

高齢者施設給食

3. 野菜サラダ(GC24PK)

【材料】：1人分

トマト	30g
コーン缶	30g
ブロッコリー	30g
出し汁	適量
ゲル化剤	適量
赤ドレッシング	8g

【作り方】

- ①ブロッコリーはボイルする。
- ②それぞれの野菜は、同量の出し汁と全体量の1%のゲル化剤を加えミキサーする。鍋で加熱し、容器に入れて冷やし固める。
- ③ブロッコリーは、ブロッコリーに見えるようにカットし、トマトとコーンはサイコロにカットして器に盛付ける。最後にドレッシングをかける。

4. トロみ付きすまし汁(GC13Y)

【材料】：1人分

塩	0.4g
薄口醤油	2g
だし汁	適量
とろみ剤	適量

【作り方】

すまし汁にとろみ剤を入れてトロミをつける。