

## ①かまなくてよい



本日の献立：

全粥ゼリー

みそ汁とろみ

豚肉のしょうが焼きムース

トマトジュレ

ブロッコリージュレ

いちごプリン

粥ゼリー-130g 盛り付け時：E補<sup>®</sup> - : 620kcal

たんぱく質：18.5g 食塩：3.0g

### 粥ゼリー（作りやすい分量）

材料：	米	75g（1/2カップ）
	水	375g（米の5倍）
	ホット&ソフト	粥の1.2%重量

- 作り方：①米を洗う  
②水を入れ、浸水する  
③スイッチを押し、炊飯する  
④70℃以上の粥と粥の1.2%重量のホット&ソフトをミキサーにかける  
※粥が70℃以下の場合はミキサーにかけた後、  
電子レンジや鍋で加熱し、70度以上にする

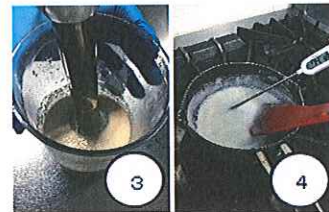
### みそ汁とろみ（1人分）

材料：	水	150g	作り方：	①湯を沸かし、顆粒だしを加える
	顆粒だし	1g		②豆の富を一口大に切る
	みそ	15g		③①に味噌を溶き、味噌汁を作る
	豆の富	20g		④トロミ剤を加え、攪拌する
	トロミ剤	1.5g（汁の1%重量）		⑤②を④に盛り付ける

## 豚肉のしょうが焼き (1人分)

材料：	豚肉	40g	(バラ肉・しゃぶしゃぶ用)
	ヴィネッタ	0.6g	} 肉の50%重量。 } ヴィネッタ濃度は3%。
	水	19.4g	
	サラダ油	0.8g	
	出汁	18~20g	(水20g、顆粒だし0.2g (通常の倍の希釈で作る))
	ホット&ソフト	1.2g	(肉：水分は1：1、肉水分100gに対して、ホット&ソフト1.2~1.5g)
	ニュートリーコンク	16g	
	めんつゆ	4g	(3倍希釈のめんつゆを使用)
	おろし生姜	0.8g	
	酒	1.2g	
	砂糖	0.75g	

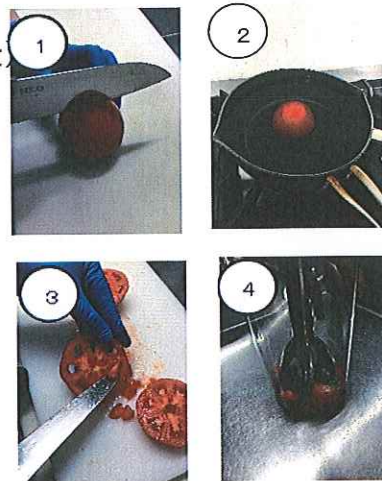
- 作り方：①ビニール袋に肉と肉重量の50%重量、3%濃度のヴィネッタ溶液を入れ、もみこむ  
30分以上置き、その後ざるで水気を切る
- ②①を熱して油を敷いたフライパンで炒める  
肉の色が変わったら、一度取り出す
- ③②、出汁、ホット&ソフト、ニュートリーコンク2.5、調味料をブレンダーに入れ、  
攪拌する。つぶつぶが残らない状態まで攪拌する
- ④③を鍋に入れ、加熱する  
70度以上になっているか確認する
- ⑤皿や型に流しいれる
- ※かまなくてよい、は水分を添加するため、量が増えます。  
少量で高栄養になるよう、水分に栄養補助食品を用いて作ります。



## 付け合せ：トマトジュレ (1人分)

材料：	トマト	1/4個	(トマトの甘みで調整を)
	砂糖	0.75g	
	食塩	少々	
	ミキサーゲル	1.5%重量	

- 作り方：①トマトはヘタを取る  
中央に浅く十文字で切れ目を入れる
- ②鍋に湯を沸かす  
①のトマトを熱湯につける  
十文字の切れ目の皮がはじけたら、  
湯から引き上げ、冷水に取る
- ③はじけた皮を手でむき、輪切りにして種を取る



- 作り方：④トマトの青臭さを消すため、砂糖、塩を加え、ミキサーにかける
- ⑤ミキサーゲルを加え、15秒攪拌、1分膨潤させ、15秒再度攪拌する  
器に移した後、5分程で安定する

### 付け合せ：ブロッコリージュレ（1人分）

材料：	ブロッコリー	12.5g
	マヨネーズ	4g
	ニュートリーコンク	10g
	ミキサーゲル	1.5%重量



- 作り方：①ブロッコリーは小房に切る  
②塩を入れた湯で茹でる  
やわらかくなるまで茹で、冷水で色止めをする  
③②、マヨネーズ、ニュートリーコンク2.5を加え、ミキサーにかける  
④ミキサーゲルを加え、15秒攪拌、1分膨潤させ、15秒再度攪拌する  
器に移した後、5分程で安定する

### いちごプリン（1人分）

材料：	明治ブリックゼリーいちご味	70g
	ホイップクリーム	10g
	いちごソース	10g

- 作り方：①明治ブリックゼリーを箱ごと湯煎で溶かす  
②器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で保管する  
③食べる前にホイップクリームとソースを添える