

## ②歯ぐきでつぶせる



本日の献立：

全粥

みそ汁とろみ

豚肉のしょうが焼き

トマトゼリー

ブロッコリーマヨネーズ和え

いちごプリン

全粥130g 盛り付け時：エネルギー：650kcal

たんぱく質：18.2g 食塩：3.0g

### 全粥（作りやすい分量）

材料： 米 75g (1/2カップ)  
水 375g (米の5倍)

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

### みそ汁とろみ（1人分）

材料： 水 150g  
顆粒だし 1g  
みそ 15g  
豆の富 20g  
トロミ剤 1.5g (汁の1%重量)

作り方：①湯を沸かし、顆粒だしを加える

②豆の富を一口大に切る

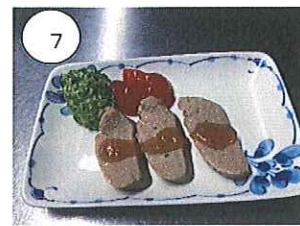
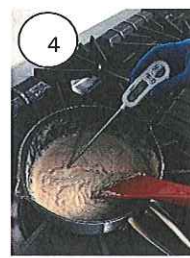
③①に味噌を溶き、味噌汁を作る

④トロミ剤を加え、攪拌する

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 50g (もも肉・しゃぶしゃぶ用)  
ヴィネッタ 0.75g } 肉の50%重量。  
水 24.25g } ヴィネッタ濃度は3%。  
サラダ油 1g  
出汁 20g (水20g、顆粒だし0.2g (通常の倍の希釈で作る))  
ホット&ソフト肉とだし100gに対して1.2~1.5g  
めんつゆ 3.75g (3倍希釈のめんつゆを使用)  
水 3.75g  
おろし生姜 0.8g  
酒 1.25g  
砂糖 0.75g  
トロミ剤 0.08g (液体の1%重量のトロミ剤)

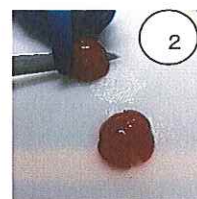


- 作り方：①ビニール袋に肉と肉重量の50%重量、3%濃度のヴィネッタ溶液を入れ、もみこむ  
30分以上置き、その後ざるで水気を切る  
②①を熱して油を敷いたフライパンで炒める  
肉の色が変わったら、取り出す  
③出汁、豚肉、ホット&ソフトをブレンダーに入れ、攪拌する（つぶつぶが残るくらい）  
ブレンダーが回らないときは出汁を小さじ1ずつ入れる  
④③を鍋に入れ、加熱する  
70度以上になっているか確認する  
⑤ラップを敷いたバットに④を流しいれる  
⑥めんつゆ、水、おろし生姜、酒、砂糖を火にかけ、トロミ剤でトロミをつける  
⑦スプーンや包丁で削ぎ切りした⑤に⑥をかける

#### 付け合せ：トマトゼリー（1人分）

材料： プチトマトゼリー 1.5個

- 作り方：①プチトマトゼリーを解凍する  
②適した大きさに切る



#### 付け合せ：ブロッコリーマヨ和え（1人分）

材料： ブロッコリー 25g  
マヨネーズ 10g

- 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  
③穂先を刻む  
④マヨネーズで和える



#### 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