

株式会社メディカルレイ 介護付有料老人ホーム ルルドの泉

献立名：大地の恵みを召し上がれ!! 道産野菜たっぷりのスープカレー
バナナスムージー添え



※材料は1食分です。

大地の恵みを召し上がれ道産野菜たっぷりのスープカレー

【材料】 精白米(60g)、粉パセリ(0.1g)、鶏むね皮なし(60g)、じゃが芋(60g)、人参(25g)、玉葱(15g)、ナス(20g)、キャベツ(30g)、トマト(16g)、ホールトマト缶(8g)、ソフティアG(ゲル化剤)(0.8g)、ヴィネッタ(1g)、植物油(7g)、こしょう(0.03g)、鶏ガラスープの素(5g)、スープカレーの素(30g)

【作り方】 【下準備】スープカレー：お湯 400ml に対し鶏ガラスープの素 7g入れ、スープカレーの素 60g加えスープを作る。(1/2 は下味用に使用し、残りの 1/2 はスープとして使用する。)

①トマトを湯剥きし、種を取り、一口大にカット。トマト重量の 50%量のホールトマトを加え、フードプロセッサーにかけペースト状にする。次に、ペーストの 3%量ゲル化剤を入れて火にかけ 80℃以上になるまで加熱し、ディッシャーの中に入れ冷却する。

②鶏肉は、水 35cc にヴィネッタ 1gを加え、溶かした後、1 時間程度浸ける。その後、水気を切り、スープカレーの液に 15 分程度浸け込む。そしてフライパンでソテーし、スープカレーの中でコトコト煮込む。

③じゃが芋、人参は乱切り。玉葱とキャベツはザク切りにカットする。ナスは縦 1/4 にカットし、切込みを入れておく。

④野菜をそれぞれボールに入れ、少量の油を加え表面全体にコーティングする様に混ぜる。

⑤スチームコンベクションオーブンでローストする。

・玉葱、ナス→200℃4 分 コンビモード

・じゃが芋、人参→220℃7 分 コンビモード

・キャベツは軽くボイルする。

⑥ローストした野菜をオーブンから取り出しナス以外の野菜をスープカレーの中で煮る。

⑦中心温度 75℃ 1 分を確認したら、食材を器に盛り込む。(鶏肉は食べやすい様、フレーク上にする)

⑧スープを沸かし、注いだ後、冷却しておいたトマトをくし形にカット。ナスと共に添えて完成。

【材料】 バナナ(30g)、牛乳(30g)、ヨーグルト(30g)、砂糖(6g)、はちみつ(3g)、氷(適量)、レモン汁(2g)、水(適量)

バナナ
スムージー

【作り方】 ①氷をミキサーで軽く砕いておく。

②食材を全てミキサーにかけ裏ごしして氷を入れたグラスに注ぐ。

③軽くステアして出来上がり。