

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
おから	30g	30g	3000g
長ねぎ	7g	7g	980g
人参	7g	7g	770g
干しいたけ	0.7g	0.7g	84g
植物油	2g	2g	200g
牛乳	—	25g	2500g
砂糖	1.5g	1.5g	150g
しょうゆ	3.5g	3.0g	300g
だしの素	0.3g	—	—

1人分の栄養成分

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	コレステロール mg	食塩 相当量 g
乳和食	76	2.7	4.1	165	63	3	0.4
普通食	60	2.0	3.1	130	35	0	0.5

レシピのポイント

- 牛乳が入ることで、パサつかずにしっとり仕上がります。
- 牛乳の味と、しいたけの旨みとの相乗効果で、コクがでるのでしょうゆが減らせる。牛乳の甘みで砂糖が減らせる。
- 牛乳の効果でしっとり仕上がるので、高齢者でも飲み込みやすい。

作り方

仕込み



- ・長ねぎは4~5mmの小口切り。
- ・干しいたけはぬるま湯で戻して縦2~3等分し、3~4mm幅に切る。
- ・人参は厚さ1mm、3~4mm角に切る。

前日調理



- ①鍋にしいたけを入れ、浸かる程度の水で加熱する。(随時、水は補充する)

ポイント! あらかじめ、加熱に時間のかかるしいたけは別に煮ておく。この時にしいたけの旨みを煮汁にしっかり移しておく。(煮汁はだし汁として使用する。)



- ②人参を穴あきホテルパンに入れ、スチコンで軽く蒸す。(スチームモード 100℃で5分)

ポイント! 人参は硬いので、あらかじめ加熱するが、素材の味や栄養素を残すために、軽く蒸しておく。加熱しすぎると、次の工程で煮る時に、くずれてしまうので注意する。



- ③回転釜に油を入れ、ねぎを焦がさないように炒める。
- ④人参を加えて炒める。



- ⑤しいたけを煮汁ごと加える。次に砂糖、しょうゆ、牛乳を加えてなじませる。



- ⑥おからを加えて、常にヘラで混ぜながら加熱する。

ポイント! 適度に水分を残しながら仕上げる。



- ⑦しっとり仕上げ、ホテルパンに移してブラストチラーで冷却する。

当日の仕上げ

卵の花炒りをスチコンで再加熱して、盛り付ける。



うんわりと盛り付け

ディッシャーで盛り付け