

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
えび(20g)	1本	1本	100本
なす	1/2本	1/2本	50本
植物油	5g	5g	500g
絹ごし豆腐	1/3丁	1/3丁	34丁
オクラ	1本	1本	100本
	一般のたれ	ミルクだれ	
白ごま	1.5g	1.5g	15g
砂糖	2g	2g	200g
しょうゆ	4g	3g	300g
酢	—	3g	300g
牛乳	—	10g	1000g
塩	0.3g	—	—
だしの素	0.4g	—	—
水	45g	30g	3000g

1人分(ミルクだれ)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	29	1.0	1.4	35	36	1	0.4
普通食	4	0.4	0	17	1	0	0.9

レシピのポイント

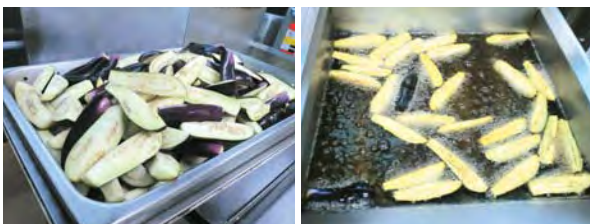
- たれに牛乳を加えることで、旨みやコクがでて、だしの素を使用しなくても美味しく食べられる。
- 牛乳と相性の良い白ごまで風味が加わるので、しょうゆや塩を減らせる。
- お酢を少し加えると、食欲のない日でも、さっぱりと食べられる。

作り方

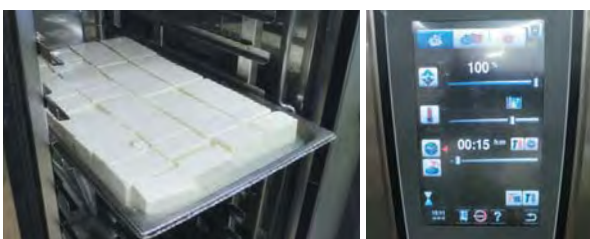
調理方法



①えびは腹に数か所切込みを入れ、スチコンで加熱する。(スチームモード100℃で7~8分)



②なすはへたを取り、縦に4等分に切る。(1人2切れ)
③フライヤーの油を170℃に加熱し、色よく揚げる。



④豆腐はスチコンで加熱する。(スチームモード100℃で15分)



⑤ミルクだれを作る。鍋に、水、砂糖、しょうゆを入れて沸騰させ、牛乳を加えて温める。最後に酢と白すりごまを加える。



⑥加熱した、なす、豆腐、ミルクだれなどをプラストチラーで冷却する。

盛り付け

豆腐を器に入れ、なす、えび、茹でたオクラを立てかけるように盛る。



ミルクだれを別容器で添える。