

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
甘塩鮭1.5cm角骨抜き	15g	15g	1500g
豆腐	8g	8g	800g
大根	10g	10g	1100g
冷里芋	10g	10g	1000g
人参	5g	5g	550g
長ねぎ	5g	5g	700g
酒粕	8g	8g	800g
牛乳	—	10g	1000g
白みそ	4.5g	3.5g	350g
だしの素	0.5g	—	—
いの一番	0.1g	0.1g	10g

1人分の栄養成分

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 mg	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	78	6.0	2.6	6.2	171	28	11	0.7
普通食	75	5.9	2.3	6.2	161	18	10	0.9

レシピのポイント

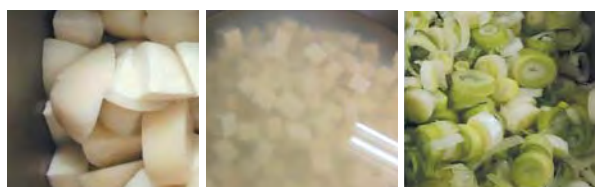
- 牛乳の旨味やコクが加わるので、だしの素を使用しなくても美味しく仕上がる。
- みそが減らせる。
- 粕汁特有の匂いが緩和されて、まろやかに仕上がる。

作り方

調理方法



- ①鮭は1.5cm角切を使用する。
- ②人参、大根は色紙切りにする。



- ③冷里芋は小さめに切る。
- ④豆腐はさいの目切にし、冷水に漬けておく。ねぎは小口切りにする。



- ⑤穴あきホテルパンに鮭を入れスチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%で15分)



- ⑥穴あきホテルパンに人参、大根、冷里芋鮭を入れスチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%で15分)



- ⑦酒粕をフードプロセッサー入れ、だし汁を加えて回し、滑らかにする。



- ⑧回転釜にだし汁と牛乳、加熱した具材や、ねぎ、豆腐などを加えて加熱する。白みそ、いの一番で味を調える。

盛り付け

お椀に盛り付ける。



献立例

- ・ご飯
- ・粕汁
- ・揚げ鶏みぞれあんかけ
- ・オクラ添え
- ・ブロッコリー炒り卵和え
- ・グレープフルーツ

