

料理レシピ

高齢者施設給食

味にも形にもこだわったソフト食
魚の煮付けお粥セット

柔らかく煮込んだお粥に、魚の煮付けとほうれん草の和え物。見た目も大切な食事ですから、魚の形や料理の彩りにもこだわりました。飯碗と汁椀はUD設計、トレーはノンスリップ加工です。

- 1.魚の煮付け (D253KOH)
- 2.ミキサー粥 (A70IH)
- 3.ほうれん草の和え物 (E253IWC)
- 4.とろみ付きすまし汁 (C47IH)

1.魚の煮付け (D253KOH)

【材料】：1人分

魚の煮付け 60g

だし汁

凝固剤 全重量の1~2%

かぼちゃの煮付 30g

だし汁

【作り方】

- ①魚の煮付けのだし汁を少し残し、ミキサーにだし汁と魚をいれて攪拌する。
- ②全重量の2%の凝固剤(ゼリーの素)をいれて攪拌し、鍋に移して加熱後、魚の型にいれる。もしくはバットに流して固めた後、魚の形に抜く。
- ③煮付けのだし汁にとろみをつけて、②にかける。
- ④横付のかぼちゃも同様にして固め、型を抜いて添える。

2.ミキサー粥 (A70IH)

【材料】：1人分

米 70g

水 350g

凝固剤 全重量の1~2%

湯 適量

【作り方】

- ①鍋に米と水を入れて、粥を炊く。
 - ②ミキサーにできたて(70℃以上)の粥(かたい時はお湯で調整)と、凝固剤(ゼリーの素)を入れて回す。
 - ③器に移し、60℃前後でゼリー状になる。
- ※ミキサーがガラスコップの場合、②で熱いお粥を入れると割れてしまうので冷ましてから入れて攪拌し、鍋に移して70℃以上に加熱をしてから器に移す。

3.ほうれん草の和え物 (E253IWC)

【材料】：1人分

ほうれん草	60g
にんじん	5g
だし汁	30g 前後
凝固剤	全重量の1~2%

【作り方】

- ①ほうれん草の和え物を作る時に、ほうれん草とにんじんに分けておく。
- ②ほうれん草、だし汁、凝固剤(ゼリーの素)をミキサーに入れて攪拌する。鍋に戻して温度を上げ、型に入れて固める。もしくはバットに流し、固めてから型で抜く。
- ③にんじんも②と同様にする。
- ④器に②と③を彩りよく盛る。

4.とろみすまし汁 (C47IH)

【材料】：1人分

すまし汁	150g
とろみ剤	2g(目安)

【作り方】

- ①すまし汁ととろみ剤をミキサーに入れて攪拌する。とろみ剤によって、固まる速度が異なるので注意する。
- ②器に盛る。