

ソース香る海鮮おこのみ焼き

川浪好美さん

医療法人唐虹会 虹と海のホスピタル・調理師/佐賀県唐津市

◆1人分のつくり方と材料

- ①温野菜じゃがいも100g、温野菜さつまいも50g、やさしい素材えび20g、やさしい素材いか20g、とけないにんじん20gをスチームコンベクションで蒸す
- ②①のじゃがいもとさつまいもはなめらかな食感になるまでつぶす。その後、混ぜ合わせて塩・こしょうを適量入れて下味をつける
- ③②をお好み焼きの生地に見えるよう、お皿に丸く成形しながら薄く伸ばしていく
- ④①のえび、いか、にんじんは千切りにして③の上に並べる
- ⑤④にウスターソース10g、とんかつソース10gを混ぜた手づくりソースを塗る。その上にマヨネーズ適量をかけ、カツオ節と青のりを適量まぶす

◆1人当たりの栄養成分

エネルギー268kcal、たんぱく質10.3g、脂質5.3g
炭水化物43.9g、塩分1.8g

評価コメント

つくり方が非常にユニークです。食感をお好み焼き本来の生地に近づけると、じゃがいもとさつまいもを混ぜ合わせた点がおもしろいですね。さつまいもの分量を調整し、甘味を抑えたほうがソースの味とマッチするかもしれません。



準グランプリ《大量調理コース》

第3回

やさしい素材 レシピコンテスト

受賞作品発表

ヘルスケア・レストラン2016年6月号より、かむ力が弱くなった方向けのムース・ゼリー状の食品素材『やさしい素材』シリーズ(マルハニチロ株式会社)を取り入れたオリジナルレシピを「大量調理コース」と「行事食コース」にて募集してきました。多数の応募作品の中から、グランプリ・準グランプリ・特別賞を選出しましたのでご紹介いたします。

秋の和風プレート

中山 舞さん

障害者支援施設高志ライフケアホーム・管理栄養士/富山県富山市

◆1人分のつくり方と材料

- ①温野菜さつまいも40gを乱切りにする
- ②しょうゆ5g、砂糖3gを鍋に入れ、温めながら混ぜ合わせてタレをつくる
- ③①に②のタレをまんべんなく絡める
- ④丸型にくり抜いた温野菜さつまいも20gにきな粉3gをまぶす
- ⑤お皿にゆでたあずき10gと④、③を盛り付ける。④の上に黒ごまを適量まぶす

◆1人当たりの栄養成分

エネルギー153kcal、たんぱく質4.4g、脂質4.5g
炭水化物23.8g、塩分0.8g

評価コメント

誰でも簡単に短時間で調理することができる点がいいですね。調理に必要な調味料も普段から使っているものばかりなので、特別に用意するという手間がありません。おいしそうに見えるよう、盛り付けを工夫したことも素晴らしいと思います。

グランプリ《行事食コース》



総評

麻植有希子先生

ワタミ株式会社 健康長寿科学栄養研究所 所長
管理栄養士・臨床栄養師

全体的にどんどんレベルが上がっており、非常に嬉しいです。『やさしい素材』シリーズの色味のよさや風味の豊かさを活かしたメニューが多く、見た目にもおいしい作品が多かったです。ただ、実際に施設や病院のメニューに組み込んでみることを考えた場合、何と組み合わせたらいいのか迷ってしまうメニューもありました。製品の使いやすさや調理の簡便性を視野に入れたレシピを考えていきましょう。

工藤美香先生

新都市医療研究会「君津」会
南大和病院 栄養部 部長

ご紹介した
受賞作品のレシピは
WEBサイトで公開予定!
いつもの献立に早速、
取り入れてみてはいかがでしょうか?

お問い合わせ先

MARUHA NICHIRO

マルハニチロ「やさしい素材」レシピコンテスト事務局

TEL:03-6833-4191

(受付時間:平日9時~17時)

マルハニチロ メディケア食品 レシピコンテスト 検索

特別賞



行事食コース

佐々木友美さん
特別養護老人ホーム一心苑
調理師/宮城県



大量調理コース

普入政幸さん
複十字病院・調理師/東京都



行事食コース

下村善司さん
虹と海のホスピタル・調理師/佐賀県



大量調理コース

和田麻実さん
特別養護老人ホーム悠久園
栄養士/埼玉県



行事食コース

佐藤奈津子さん
睦合ホーム・管理栄養士/神奈川県



大量調理コース

濱田 瞳さん
阪神福祉事業団阪神福祉センター
管理栄養士/兵庫県



メディケア賞

宮城島 宏さん
松林クアーター
管理栄養士/神奈川県



大量調理コース

石賀基幸さん
日経ふれあいケアサービス株式会社
調理師/北海道

鶏の治部煮

北村洋子さん

睦合ホーム・調理師/神奈川県厚木市

◆1人分のつくり方と材料

- ①やさしい素材チキン70gを削ぎ切りにし、小麦粉3.5gをまぶしてサラダ油で揚げる
- ②鍋にかつおだし55cc、しょうゆ5.5g、みりん10gを入れ、混ぜ合わせて温める
- ③①と型抜きした温野菜にんじん20g、カットしたとけないながねぎ20g、丸く成形したとけないしいたけ10g、長方形にカットしたとけないほうれんそう30gを②に入れ、味が浸み込むように煮る。とけないながねぎはバーナーであぶり、焼き色をつける
- ④③の食材を器に盛り付ける
- ⑤鍋に残った汁に片栗粉1gを入れとろみあんをつくり、④の上からかける

◆1人当たりの栄養成分

エネルギー271kcal、たんぱく質9.3g、脂質16.3g
炭水化物20.6g、塩分1.3g

評価コメント

煮込む前にチキンを揚げていたのが非常に良かったです。揚げることで風味が豊かになり、エネルギー量アップも図れます。食材を煮込んであるので味がしっかり食材に浸透し、高齢者に好まれる味付けになっていると思います。

準グランプリ《大量調理コース》

