

白いグラタン

モノクロ野菜添え



※利用者によりA・B・Cで量を変更

【材料(1人前)】	使用量(g)		
	A	B	C
■白いグラタン			
やさしい素材 いか(マルハニチロ)	20	26	26
やさしい素材 温野菜れんこん(マルハニチロ)	20	26	26
やさしい素材 とけないながねぎ(マルハニチロ)	20	26	26
牛乳	38	49	49
ホワイトソース	7.5	9.8	9.8
塩	0.3	0.3	0.3
和風だし	0.3	0.3	0.3
こしょう	0	0	0
バター	0.5	0.7	0.7
スベラカーゼ	0.5	0.7	0.7
粉チーズ	8	10	10
■トッピング			
冷凍カットオクラ	10	10	10
人参	10	10	10
A しょうゆ	4	4	4
A 三温糖	2	2	2
A 白すりごま	0.5	0.5	0.5
スベラカーゼ	0.6	0.6	0.6
■付け合わせ			
やさしい素材 温野菜さといも(マルハニチロ)	20	20	20
やさしい素材 温野菜ひじき(マルハニチロ)	10	10	10
マヨネーズ	5	5	5
刻みゆず	0.3	0.3	0.3
塩	0.1	0.1	0.1

一作り方

■白いグラタン

- ①鍋に牛乳、調味料、ホワイトソースを入れ加熱する。最後にバターを入れ溶かす。
- ②①にスベラカーゼ(総量の1.5%)を加え、ミキサーで攪拌する。
- ③いか、れんこん、ながねぎを角切りにし、バーナーで炙り鉄板に散らす。
- ④②をバットに流し入れ、粉チーズをふる。
- ⑤冷蔵庫に④を入れ、固まったら取り出し、バーナーで炙る。(冷蔵庫で20分程冷却)
- ⑥四角に切り分けて、お皿に盛る。



③



③



④



⑤

■トッピング: オクラと人参の胡麻和え

- ①オクラ: 水=1:1.5、Aの調味料を鍋に入れ茹でる。(沸騰後3~5分程度)
 - ②①をミキサーに入れ、スベラカーゼ(総量の1.5%)を加えて攪拌する。(1分間)
 - ③バットに流し、冷蔵庫で冷やし固める。(1cmぐらいの厚さ(型抜きの高さより入れない))
 - ④固まったら型でぬく。
- ※人参も同様に



■付け合わせ モノクロ野菜添え

- ①さといも、ひじきをスライスし、網で1cmの角切りにする。
- ②ゆず: 水=1:1.5を鍋に入れ火にかける。
- ③②をミキサーに入れ、スベラカーゼ(総量1.5%)を入れ攪拌する。
- ④バットに流し、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、5mm角にカットする。
- ⑤④とマヨネーズを合わせる。
- ⑥①に⑤のソースをかける。



山口先生のコメント

今回のメニューはイベント食も私が担当だった為、まずはイベント食のテーマから考えました。
 ※毎月のイベント食は栄養士が交代で決めています。
 韓国でモノクロスイーツが流行っていたので、料理に応用しました。
 白と黒の食材から考え、その中でどんな料理ができるか考え、メニューを組み合わせ決めました。
 ソフト食は常菜と合わせてグラタンにしましたが、白と黒だけでは患者様に分かりにくいと思い、
 付け合わせにオクラと人参を使用してグラタンを認識してもらるようにしました。

