

サーモンポキ丼& グリーンサラダ



※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
■サーモンポキ丼			
ゼリー粥	200	270	330
やさしい素材 サーモン(マルハニチロ)	30	40	40
アボカドダイス	10	15	15
カタメリソ	0.3	0.5	0.5
A しょうゆ	3	4.5	4.5
A 三温糖	1	1.5	1.5
A みりん	1	1.5	1.5
A 胡麻油	0.2	0.3	0.3
水	1	1.5	1.5
やさしい素材 とけないながねぎ(マルハニチロ)	5	7.5	7.5
■グリーンサラダ			
やさしい素材 温野菜キャベツ(マルハニチロ)	19	19	19
やさしい素材 ブロッコリー(マルハニチロ)	10	10	10
やさしい素材 きゅうり(マルハニチロ)	11	11	11
やさしい素材 とけないえだまめ(マルハニチロ)	5	5	5
やさしい素材 とけないたまねぎ(マルハニチロ)	5	5	5
やさしい素材 トマト(マルハニチロ)	10	10	10
イタリアンドレッシング	5	5	5
トロミ剤	0.3	0.3	0.3

一作り方一

■サーモンポキ丼

〈下準備〉Aの調味料を混ぜ合わせる。

①サーモンをホテルパンに並べてスチコン(スチームモード)で加熱する。

②Aの調味料+水分(さけの煮汁)+トロミ剤を合わせる。

③②のタレを①に塗り、1cmの角切りにする。

※②の余りのタレは残しておく。(⑥で使用)

④アボカド:水(1:1.5)に対してカタメリソを総量の2%加え、ミキサーで攪拌しバットに流す。(1cmぐらいの厚さ)

⑤④を冷蔵庫で冷す。固まったら網でこす(1cm角)

⑥ながねぎは5mm角にカットし、②の残りのタレと混ぜ合わせる。

⑦盛付:ゼリー粥の上に、②のサーモン→⑤のアボカド→⑥のタレの順で盛り付ける。



③



③



④



⑥



⑦

■グリーンサラダ

①各食材をカットする。

- ・キャベツ:縦に1/8なみなみカット→斜めに1/2カット(3枚付/人)

- ・ブロッコリー:1/2カット(1個分/人)

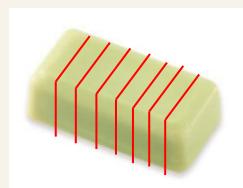
- ・きゅうり:1cm幅の輪切り1/12カット(3個付/人)

- ・えだまめ:1/2スライス→1cm角

- ・たまねぎ:1/2スライス→5cm角

※えだまめとたまねぎは合わせておく

- ・トマト:1cm角



②トマトは、ミキサーにかけてとろみをつけたドレッシングと合わせる。

③盛り付ける。

キャベツ→きゅうり→えだまめ+たまねぎ→ブロッコリー→ドレッシング



①



①



①



①



③

山口先生のコメント

常菜がカフェ風メニューだった為、カフェランチでありそうなメニューにしました。
サラダも通常よりも多くの食材を使用して特別感を出しました。