

主菜 エビチリ風

一般食

■ 材料(10人分)

全粥	180g
はんぺん	270g
★ エビチリの素(市販品)	270g
計①	720g
MCTオイル (計①の5%)	36g
計②	756g
1j ゼリーパーフェクト (計②の0.8%)	6.0g

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,443	0.84	539
45℃	1,337	0.80	502



ミキシング



栄養成分値 (1人分) **84kcal** **P3.2g** **F4.3g** **C8.5g**

- ①全粥、はんぺん、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、ミキシングする。
- ②①に★を加え、さらにミキシングする。

調理のポイント!

ふわふわしたやわらかいはんぺんは魚介類の風味をだし、なめらかなペーストにするには適した食材です。調味料をうまく組み合わせ様々な魚介レシピへ応用できます。どのような味にもなじむので今回使用したようなエビチリの素のエビの香りが引き立ちます。

2-1 〈ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	700	0.82	167
45℃	589	0.83	131



なめらかになるまで
ミキシング



栄養成分値 (1人分) **84kcal** **P3.2g** **F4.3g** **C8.5g**

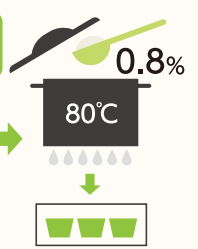
- ①全粥、はんぺん、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、ミキシングする。
- ②①に★を加え、さらになめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,984	0.49	261
45℃	1,295	0.49	182



なめらかになるまで
ミキシング



栄養成分値 (1人分) **86kcal** **P3.2g** **F4.3g** **C8.9g**

- ①全粥、はんぺん、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、ミキシングする。
- ②①に★を加え、さらになめらかになるまでミキシングする。
- ③鍋に移して、ゼリーパーフェクトを加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ④器に流し入れ、冷やし固める。

凡例



日清
食事にプラス
MCTオイル



ゼリー
パーフェクト

*材料の分量(計①)に対しての割合を表示しています。
**材料の分量(計②)に対しての割合を表示しています。

※一般食の写真はイメージです。

〈監修〉広島修道大学 健康科学部 教授 栢下 淳子 先生 〈レシピ企画・作成〉広島赤十字・原爆病院