

一般食

■ 材料(10人分) 2-2 2-1

揚げ麺	120g
お湯(揚げ麺の2倍量)	240g
キャベツ	280g
豚バラ肉	120g
★ お好みソース	400g
計	1,160g
MCTオイル (計の5%)	58g

■ 材料(10人分) 1j

揚げ麺	80g
お湯(揚げ麺の2.5倍量)	200g
キャベツ	280g
★ お好みソース	400g
計①	960g
MCTオイル (計①の5%)	48g
計②	1,008g
酵素入りゲル化剤 (計②の1.5%)	15.1g

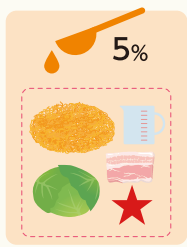
〈下準備〉

揚げ麺はお湯で10分程度浸してふやかしておく(吸われなかったお湯も使用する)。

キャベツと豚バラ肉(1jはキャベツのみ)はスチームコンベクションオーブン(スチコン)で約5分加熱する。

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,284	0.77	418
45℃	531	0.83	140



ミキシング



栄養成分値 (1人分) 213kcal P3.7g F12.5g C22.6g

- ① ふやかした麺、お湯の残り、蒸したキャベツ、豚バラ肉、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、ミキシングする。

調理のポイント!

揚げ麺はバリバリしていますが、お湯でふやかして使うことで揚げ麺の香りは活かしつつ、なめらかなペーストにすることができます。時間をおいてしっかり吸水したものを使用してください。キャベツ・豚肉は炒めるのではなく蒸すことで食材の水分減少を抑えました。

2-1 〈ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	642	0.83	158
45℃	398	0.83	88



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 213kcal P3.7g F12.5g C22.6g

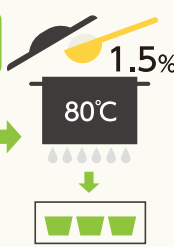
- ① ふやかした麺、お湯の残り、蒸したキャベツ、豚バラ肉、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	2,790	0.45	206
45℃	1,332	0.50	128



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 147kcal P1.6g F6.5g C21.1g

- ① ふやかした麺、お湯の残り、蒸したキャベツ、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
② 鍋に移して、酵素入りゲル化剤を加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
③ 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

酵素入りゲル化剤

*材料の分量(計または計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