

一般食

■ 材料(10人分) 2-2

全粥	400g
冷凍菜の花	400g
水	100g
★ 練からし	40g
濃口しょうゆ	60g
計	1,000g
MCTオイル (計の5%)	50g

■ 材料(10人分) 2-1

全粥	300g
冷凍菜の花	400g
水	60g
★ 練からし	40g
濃口しょうゆ	60g
計	860g
MCTオイル (計の5%)	43g

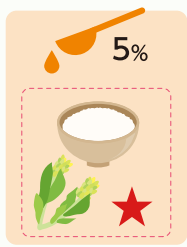
■ 材料(10人分) 1j

全粥	400g
冷凍菜の花	250g
水	250g
★ 練からし	40g
濃口しょうゆ	60g
計①	1,000g
MCTオイル (計①の5%)	50g
計②	1,050g
酵素入りゲル化剤 (計②の0.7%)	7.4g

〈下準備〉
冷凍菜の花は事前に解凍しておく。

2-2 〈粗ペースト〉 10℃ ↔ 20℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
10℃	313	0.85	59
20℃	350	0.80	78



ミキシング



栄養成分値 (1人分) 100kcal P2.6g F5.8g C10.5g

- ① 解凍した菜の花、★を入れミキシングし、粗みじんにする。
- ② ①に全粥、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、さらにミキシングする。

調理のポイント!

菜の花は春の野菜ですが、今は冷凍食品での流通も多く通年入手できます。繊維の多い青菜でも、青菜を先にミキシングし、その後、全粥に混ぜ込み丁寧にミキシングしていくことで、なめらかなペーストにすることができます。

※一般食の写真はイメージです。

2-1 〈ペースト〉 10℃ ↔ 20℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
10℃	525	0.79	124
20℃	605	0.74	146



なめらかになるまでミキシング

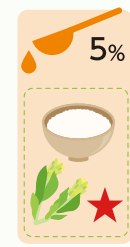


栄養成分値 (1人分) 87kcal P2.5g F5.1g C8.9g

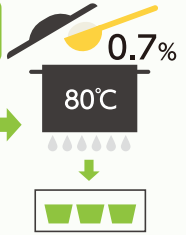
- ① 解凍した菜の花、★を入れミキシングし、粗みじんにする。
- ② ①に全粥、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、さらになめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 10℃ ↔ 20℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
10℃	1,618	0.45	142
20℃	2,122	0.44	193



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 91kcal P1.8g F5.2g C9.8g

- ① 解凍した菜の花、全粥のみでなめらかになるまでミキシングする。
- ② ①に★、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、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、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。
- 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	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)に対しての割合を示しています。	