

嚥下食レシピ

黒キーマカレー L4(介護食)



[材料] (3人分)

A

- ・レンズ豆(乾燥):30g
- ・ひよこ豆(乾燥):30g
- ・黒豆(乾燥):30g

<お粥>

- ・米:150g
- ・水:750g
- ・塩:4.5g

- ・豚挽肉:45g
- ・ニンニク:9g
- ・玉葱:60g
- ・人参:30g
- ・ブイヨン:300g
- ・ピュアココア:9g
- ・カレールー:60g
- ・黒ごまペースト:6g

栄養成分(1人分)

- エネルギー:368kcal
- たんぱく質:12.6g
- 脂質:10.1g
- 炭水化物:63g
- 食塩相当量:4.1g

ひとくちメモ

- 3種の豆に活性酸素吸収能ORACの高いココアを混ぜた特製キーマカレーです。
- カレーは身体に良いため、3日に1回は食べたいメニューです。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
1	玉葱・人参・ニンニクはみじん切りにする。		
2	材料Aをそれぞれ水90ccと真空包装し、30分浸漬させた後、加熱する。		真空包装機:30秒 スチームコンベクションオープン: スチームモード95℃×30分
3	鍋に豚挽肉、ニンニクを入れ加熱する。		
4	色が変わったら、玉葱、人参を入れる。		
5	4に2の豆とブイヨンを入れ、ブイヨンが半量程度になるまで煮詰める。		

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
6	煮詰まったら、カレールウ、黒ゴマペースト、ココアを入れ、溶け切るまでかき混ぜる。		※保存する場合は、3℃以下に冷却後、真空包装30秒。3℃以下で5日間保存可能。
7	お粥に盛り付け提供。		
<お粥>			
1	フィルムに、米1:水5、塩を入れ、真空包装後、30分浸漬させる。		真空包装機: 15秒
2	スチームコンベクションオーブンで2段階に加熱する。		スチームコンベクションオーブン: スチームモード95℃×40分 →75℃×20分 提供時の温度60℃