

嚙下食レシピ

筑前煮 L3 (嚙下食)



[材料] (3人分)

- ・ L4の鶏もも肉:120g
- ・ L4の椎茸:60g
- ・ L4のにんじん:60g
- ・ ソフティアゲル (増粘剤) :5.4g
- ・ だし汁:120g
- ・ 煮汁:120g

栄養成分 (1人分)

エネルギー:91kcal  
たんぱく質:11.8g  
脂質:14.3g  
炭水化物:20g  
食塩相当量:1.1g

ひとくちメモ

- L3の筑前煮は、それぞれの食材のピューレを層状に重ね盛り付けるなど、美しくみせるよう工夫しましょう。
- ミキシングの際、ミキサーがスムーズに回転しない場合は、適量のだし汁を追加し、増粘剤の量を調節する。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
1	筑前煮L4の鶏もも肉、だし汁60g、煮汁60g、ソフティアゲル2.4gをミキシングし、ピューレ状にする。		フードプロセッサまたはミキサー
2	筑前煮L4の椎茸、だし汁30g、煮汁30g、ソフティアゲル1.8gをミキシングし、ピューレ状にする。		フードプロセッサまたはミキサー
3	筑前煮L4の人参、だし汁30g、煮汁30g、ソフティアゲル1.2gをミキシングし、ピューレ状にする。		フードプロセッサまたはミキサー
4	1・2・3をそれぞれ別のフィルムに入れ、真空包装した後、加熱する。		真空包装機:20秒 スチームコンベクションオープン: スチームモード80℃×30分
5	4を器に層状になるよう重ねて盛り付け提供。		