

嚙下食レシピ

筑前煮 L4 (介護食)



〔材料〕(3人分)

- ・ 鶏もも肉:180g
- ・ 片栗粉:18g
- ・ 干し椎茸:6g
- ・ たけのこ:90g
- ・ 人参:60g
- ・ 絹さや:24g

＜合わせ調味料＞

- ・ だし汁:60g
- ・ 醤油:15g
- ・ 酒:15g
- ・ 砂糖:15g

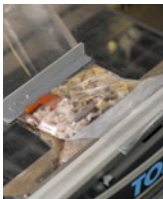
栄養成分(1人分)

エネルギー:138kcal
たんぱく質:13.2g
脂質:2.5g
炭水化物:15.3g
食塩相当量:1.0g

ひとくちメモ

- 根菜類がたっぷりの筑前煮は免疫系を高めます。
- きぬさやは、むせやすい人では除去しましょう。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
1	鶏もも肉は一口大にカット後、片栗粉をつける。		
2	1を湯通しし、片栗粉が固まったら取り出す。		
3	冷却後、真空包装する。		真空包装機:30秒
4	2をスチームコンベクションオーブンで加熱する。		スチームコンベクションオーブン: スチームモード70℃×30分
＜椎茸・人参＞			
5	椎茸は5倍の水と真空包装して、戻しておく。		真空包装機:30秒

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
6	人参は1cm角にカット後、スチームコンベクションオーブンで加熱し、アク抜きをする。	 	スチームコンベクションオーブン: スチームモード95℃×5分
7	1cm角にカットした5と6を別々のフィルムに入れ、合わせ調味料を加えた後、真空包装する。	 	真空包装機:20秒
8	7をスチームコンベクションオーブンで加熱する。		スチームコンベクションオーブン: スチームモード90℃×50分
<仕上げ>			
9	4の鶏肉と8の椎茸・人参を調味料と一緒に一つのフィルムで真空包装し、最終加熱。	 	真空包装機:30秒 スチームコンベクションオーブン: スチームモード80℃×30分
10	9を器に盛り、一口大にカットした絹さやを散らして完成。		