

(メニュー名)

玉ねぎのムース～スパイスゼリー添え～



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 186 kcal
- ✓ たんぱく質 : 2.2 g
- ✓ カリウム : 90 mg
- ✓ リン : 27 mg
- ✓ 食塩 : 0.4 g

▶ 作業時間 30 分

▶ 価格(1食あたり) 70 円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
玉ねぎ 50 g	① 玉ねぎは薄切りにし、バターで焦げないように炒める。
水 75 g	② 玉ねぎがしんなりしてきたら、水を注ぐ。
コンソメ粉末 0.4 g	③ ②沸騰したら火を弱め、この時点で、スパイスゼリー用に煮汁を50 ml取り出しておく。
バター 10 g	④ ③の全体量が80 gになるまで煮詰める(不足した場合は80 gになるように水を足す)。
生クリーム 20 g	⑤ ④にゼラチンを加えミキサーにかけて濾す。
ゼラチン 1 g (スパイスゼリー)	⑥ 生クリームを七分立てにし、粗熱を取った⑤としっかり混ぜて器に静かに注ぎ冷やし固める。
カレー粉 1 g	⑦ ③で取り出した煮汁にカレー粉、クミン、パプリカ粉を入れ火にかける。沸騰したら火からおろし、ゼラチンを加え入れる。
クミン 0.5 g	⑧ ⑦の粗熱を取って⑥の上に流し入れ、冷蔵庫で3時間冷やす。
パプリカ粉 0.1 g	
ゼラチン 0.3 g	

▶ アピールポイント

玉ねぎを炒めて甘みを凝縮した濃厚ムースです。カレーをベースとしたスパイスのゼリーを添えることで、甘い物が苦手な方でも食事として楽しめます。カリウム量を減らしたい場合は玉葱の水さらし時間をしっかり取り、エネルギーを上げたい場合は生クリームを増やして調整することもできます。たんぱく質を抑えたい場合は生クリームは増やさずMCTパウダーを利用します。