

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

柔らかトウルヌド・ロッシーニ



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	672	(kcal)
・たんぱく質:	20.6	(g)
・カリウム:	987	(mg)
・リン:	275	(mg)
・食塩:	1.0	(g)
作業時間	180	(分)
価格(1食あたり)	3500	(円)

🍲 材料

シャトーブリアン	60g
フォアグラ	50g
ジャガイモ	35g
ほうれん草	40g
ニンニク	2.5g
バルサミコ酢	5cc
赤ワイン	2.5cc
はちみつ	2.5g
醤油	1.25cc
固形ブイヨン	0.5g
バター	15g
小麦粉	5g

🍲 作り方

①シャトーブリアンを57.5℃で150分低温調理する。

----【①の間に下記を行う】----

②バルサミコ酢・赤ワイン・はちみつ・醤油を煮詰めてソースにする。

③ほうれん草をサッと茹でる。

④ほうれん草の茎の部分とブイヨンをハンドブレンダーでピューレにする。

⑤ニンニクをスライスにして180℃オーブンで5分焼き、細かく砕く。

----【①が終わったら】----

⑥ジャガイモを600W5分レンジで加熱する。

⑦ジャガイモにバター5gを加えてマッシャーで潰す。

⑧茹でたほうれん草をバター5gでソテーする。

⑨シャトーブリアンの表面を焼く。

⑩フォアグラに小麦粉をまぶしてソテーする。

ほうれん草のピューレを皿に塗り、その上に盛り付ける。

●アピールポイント

全てが木綿豆腐くらいの柔らかさで、嚥下のしやすい一皿です。

少量でも高カロリー・高たんぱくな栄養価の高い一品となり、サルコペニア予防に効果的！バルサミコソースの酸味でさっぱりと食べれます。

エネルギーが足りていない患者さん、入れ歯などで硬いものが噛めない患者さん、嚥下障害のある患者さんなどにオススメです♪