

料理名 海老チリ

11月の新メニュー



材料 (1人分)

無頭えび	60g	(合わせ調味料)	
食塩	0.2g	トマトケチャップ	7.5g
こしょう	0.01g	豆板醤	1.5g
片栗粉	4.5g	食油	1.5g
白ねぎ	15g	砂糖	1.5g
生姜	1.5g	料理酒	1.5g
にんにく	1.75g	片栗粉	1.5g
		水	15g
		鶏ガラスープの素	0.75g
		鶏卵	12g

作り方

提案者：株式会社メフォス
調理師 安田 光希

- ① 白ねぎ、生姜、ニンニクはみじん切りにする
海老の臭みを抜くために、塩、片栗粉を良くもみ、水にさらしてさらに良くもみ洗う
- ② 海老の水気をペーパーでとる
塩、こしょう、片栗粉を海老に加え、軽くもみ、下味をつける
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、生姜を加え、香りが出るまで炒める
- ④ ③にトマトケチャップと豆板醤を入れ、油が赤くなるまで炒める
他の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。海老、白ねぎを加え、さらに軽く煮る（1~2分くらい）
- ⑤ 軽く煮たら火を消し、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける
鶏卵をとき、まわし入れ、むらなく混ぜる

栄養知識

海老の栄養



● アスタキサンチン

えびやかにかにの甲羅や鮭、
ますの身、いくらなどに
含まれる赤い色素の成分です

・抗酸化作用が強い

ビタミンEの約1000倍の抗酸化
作用があると言われています
・動脈硬化予防
・疲労回復効果
・美肌作用

● タウリン

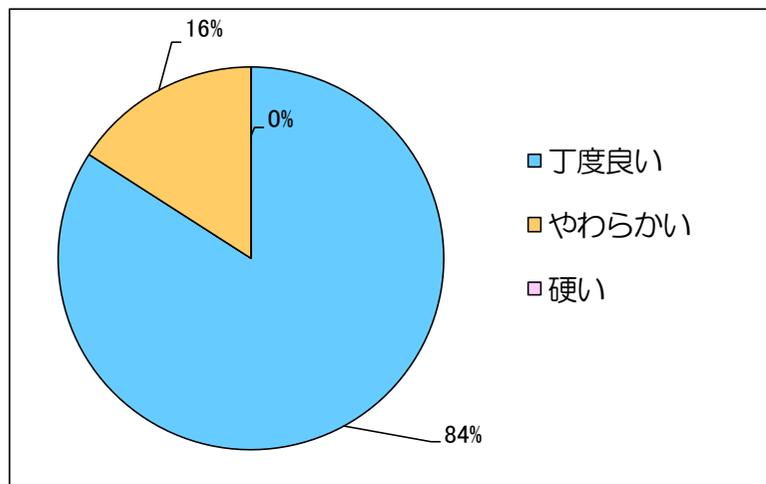
イカやたこ、貝類に多く含
まれるたんぱく質の一種です

・血圧の正常化
・コレステロールの排泄を促す

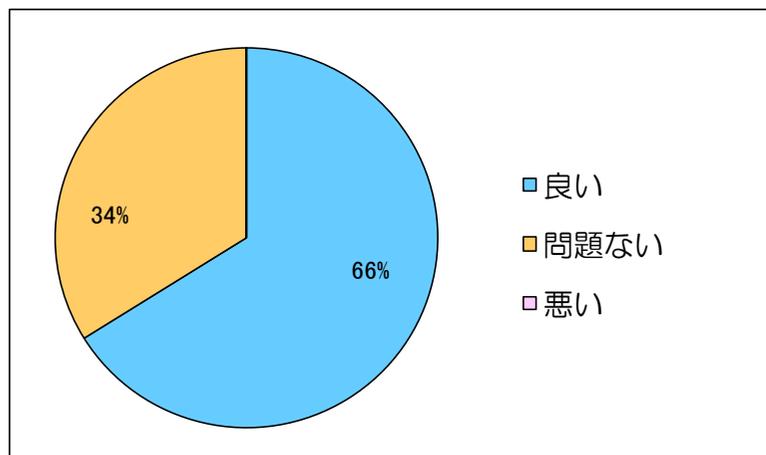
食事アンケート結果 - オクラについて -



① オクラの固さについて



① オクラの色彩について



たくさんのご意見ありがとうございます

◎ オクラについて

- ※ おくらの和え物、酢の物などはあっさりしていて喉の通りもよい。
- ※ 熱っぽい病人には食べやすかったです。
- ※ もう少し味をつけてください。
- ※ オクラ和え物の味が薄すぎた様に思えます。とろみがあってからみにくかったのでしょうか。
- ※ 始めて入院してオクラを食べてみました。私にはいまいちの味です。
- ※ すりゴマとかごま味噌マヨ的なものを和えたら食べやすいかも
- ※ 何かしら少しでも味がついていただけると良いかなと思う。

◎ 食事全般について

- ※ 入院中お世話になってます。
- ※ いつもご苦勞をおかけしています。感謝申し上げます。
- ※ 食事の味付けが良くなり喜んでます。これからもよろしくお願いします。
- ※ いつも美味しくいただいております。ありがとうございます。
- ※ 美味しくいただいております。
- ※ 何もなし。ご馳走様でした。
- ※ おくら大好きなのでどんな調理方法でもいただけます。今日の色彩最高でした。
- ※ thank you!
- ※ 大変味付け良いです。おいしく頂いてます。ありがとうございました。
- ※ 大変美味しかった。
- ※ 本日の鮭とても美味しかったです。ありがとうございました。
- ※ いつもありがとうございます。ご馳走様でした。
- ※ 鯖の塩加減が・・・
- ※ 先月頃の南瓜の南蛮煮、辛くてまったく食べられなかった。
- ※ 肉が少ない。魚がまずい（鮭はまあまあ）