



ミキサーゲルでクリスマスディナー

ミキサーゲルを使うと、手作りソフト行事食も、簡単に出来上がります！

MENU

- ① パン粥
- ② チキンのクリーム煮 野菜のソテー添え（南瓜・人参・ブロッコリー）
- ③ デザート（ぶどう・梨と柿のコンポート）
- ④ シャンメリー

参考計算式&作り方

調理済食材量

+

加水分量

総量

×

ミキサーゲル
添加量 %

=

使用量

■作り方

- ①食材と水分を入れてミキシングする（しっかりジュース化する）。
- ②ミキサーゲルを添加して再度1分程度ミキシングする（時間が短いとゲル化が弱くなります）。
- ③45℃以下で固まり始めます。

★加水分量は調理済食材と同量、ミキサーゲル添加量は1%を推奨しておりますが、目安ですので、お作りになる際、調整してください。

温度に関係
なく調理が
出来る加熱不要
ゲル化剤



ご当地レシピの登場！



ソフトお雑煮

(和歌山版)

■材料

- ・かつお出汁・・・200cc
- ・白みそ・・・35g
(調整してください)
- ・トローミファイバー・・・4.0g
- ・具材各種・・・50g
(里芋・大根・人参・^{まな}真菜)
- ・お湯・・・50cc
- ・ミキサーゲル・・・1.0g
(全体量の1.0%)
- ・青のり(あおさのり)・・・適量
- ・宮源のお粥・・・20g
- ・70℃以上のお湯・・・100cc

■作り方

- 1) お雑煮の汁に「トローミファイバー」を入れ、粘度を調整する。
- 2) 具材各種とお湯を入れ、攪拌する。
- 3) 2に「ミキサーゲル」を入れ、30秒～1分程度攪拌する。
- 4) 3をバットや容器に流し込み、冷やし固める。
- 5) 70℃以上のお湯に「宮源のお粥」を入れ、30秒程度かき混ぜる。
- 6) 5をバットや容器に流し込み、冷やし固める。
- 7) 1に冷やし固めた具材をカットし、盛り付ける。
- 8) 青のりをかけて出来上がり。



豆知識

- ①和歌山のお雑煮は、白みそを溶いた汁に煮た丸餅を入れる関西風雑煮です。
- ②その年を丸く収めるという意味から、焼かず茹でた丸餅を入れます。
- ③真菜(まな)という葉物野菜が入って、青のり(あおさのり)をかけるのが特徴です。
和歌山は紀州五十万石のお膝元であることから、『名(菜)を上げる』という願いが込められているともいわれています。(諸説あり)

栄養士会や施設・病院様での勉強会も承っております

「ミキサーゲル」を使用した、短時間でのスタッフ様向けのえんげ食の調理実習も行っておりますので、お気軽にお申込みください！



EDIT



次回の発行は2月ごろを予定しています

「みやげん通信」では画像やレシピを募集しております。採用させて頂いた際は記念品を贈呈させていただきますので奮ってご応募ください！

