

Level 5 (L 5)

ハンバーグ



材料

(ハンバーグ) 牛ひき肉 30g 豚ひき肉 30g 玉ねぎ 60g 卵 2g パン粉 10g 塩 0.1g 油 2g

(調味料) ケチャップ 8g こいくち醤油 1.5g ぶどう酒 (赤) 1.5g

(付け合せ) じゃがいも 50g 塩 0.2g 赤ピーマン 10g 小松菜 35g マーガリン 2g

作り方

(ハンバーグ)

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、軟らかくなるまで炒め荒熱をとっておく。
- ② ①に牛ひき肉、豚ひき肉、卵、塩を入れてよく捏ねる。
- ③ ②を小判型に形成し、油で焼く (コンベクションオーブンでは、170～180 度で 7～8 分程度)。
- ④ 調味料をなべに入れひと煮たちさせ、ソースを作る。

(付け合せ)

- ① じゃがいもの皮をむき、食べやすい大きさに切ってたっぷりのお湯で茹でる。茹で上がった後、お湯を捨てて余分な水分を飛ばすまで加熱し、塩を加えて木べらなどでさっくり混ぜながら粉をふかせる (粉ふきいも)。
- ② 小松菜は軟らかくなるまで茹でて食べやすい大きさに切り、赤ピーマンは種をとり千切りにする。これらをマーガリンで炒めて塩で味付けする (小松菜のソテー)。

豚肉のトマト煮



材料

豚ロース (小間) 55g 玉ねぎ 40g
トマト缶 20g ブロッコリー 30g
マッシュルーム水煮缶 10g
スイートコーン 10g マーガリン 2g
ケチャップ 10g 塩 0.4g
ウスターソース 2g
チキンコンソメ 0.5g 胡椒 少々

作り方

- ① スイートコーン、ブロッコリーは子ふさに切って軟らかくなるまで下茹でしておく。
- ② マーガリンで豚ロース（小間）、角切り玉ねぎを炒める。これにチキンコンソメを加えてトマト缶、マッシュルーム水煮缶、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮込む。
- ③ ①のブロッコリーとスイートコーンを加え、塩・胡椒で味を調える。

鮭の南蛮漬け



材料

鮭 100g 塩 0.5g 小麦粉 2g 玉葱 20g
人参 20g ピーマン 20g 揚げ油 適宜
南蛮ダレ（醤油 3g みりん 3g 酢 4g だし汁 100ml）

作り方

- ① 鮭は塩を振り、小麦粉をつけて油で揚げる。
- ② 野菜はすべてせん切りにする。
- ③ 南蛮ダレを一旦火にかけて冷ましておく。
- ④ ①の鮭と②の野菜を③につけ込み味をしみこませる。
- ⑤ 器に鮭と野菜を盛り、南蛮ダレをかける。

Level 4 (L 4) / Code4-3

ハンバーグ



材料

(ハンバーグ) 牛ひき肉 30g 豚ひき肉 30g 玉ねぎ 60g 卵 2g パン粉 10g 塩 0.1g 油 2g
(調味料) ケチャップ 8g こいくち醤油 1.5g ぶどう酒 (赤) 1.5g
(付け合せ) じゃがいも 50g 塩 0.2g 赤ピーマン 10g 小松菜 35g マーガリン 2g

作り方

(ハンバーグ)

⑤ レベル 5 で作ったハンバーグを食べやすい大きさ (一口大) に切る。

(付け合せ)

① レベル 5 で作った粉ふきいもを形がなくなるまで潰し、水分を補うため、あんを混ぜ込む。

② レベル 5 で作った小松菜のソテーをフードプロセッサーで刻みにし、ばらつかないようにするため、あんを混ぜ込む。

(あんの作り方)

お湯 600 g に淡口醤油大さじ 1 と和風だしの素小さじ 1 を加えて調味し、ソフティア (とろみ用) 小さじ 8 を加える (あんの状態としては、ポタージュ状~ヨーグルト状の間ぐらい)。

豚肉のトマト煮



材料

ソフミート豚 玉ねぎ 40g
トマト缶 20g ブロッコリー 30g
マッシュルーム水煮缶 10g
スイートコーン 10g マーガリン 2g
ケチャップ 10g 塩 0.4g
ウスターソース 2g
チキンコンソメ 0.5g 胡椒 少々

作り方

- ① ソフミート豚を冷凍のままパックから出し、コンベクションオーブンで加熱する。
その後食べやすい大きさにカットする。
- ② 角切り玉ねぎを炒め、これにチキンコンソメを加えてマッシュルーム水煮缶、ケチャップ、ウスターソースを加えて煮込んだものをフードプロセッサーで刻み、あんを混ぜる。
- ③ ①のソフミートに②の野菜煮込みを上からかける。

(あんの作り方)

お湯 600g に淡口醤油大さじ 1 と和風だしの素小さじ 1 を加えて調味し、ソフティア (とろみ用) 小さじ 8 を加える (あんの状態としては、ポタージュ状~ヨーグルト状の間ぐらい)。

鮭の南蛮漬け



材料

鮭 100g 塩 0.5g 小麦粉 2g 玉葱 20g
人参 20g ピーマン 20g 揚げ油 適宜
南蛮ダレ (醤油 3g みりん 3g 酢 4g だし汁 100ml)

とろみ剤 (エレンガード) 適宜

作り方

- ① 鮭は塩を振り、小麦粉をつけて油で揚げ、フードプロセッサーにかける。
- ② 野菜はすべてフードプロセッサーにかける。
- ③ 南蛮ダレと野菜を鍋に入れ、火にかけて冷ましておく。
- ④ 器に鮭と南蛮ダレに漬かった野菜を盛り、水(または白湯)で溶いたとろみ剤をかける。

Level 3 (L 3) / Code2

ハンバーグ



材料

(ハンバーグ) 牛ひき肉 30g 豚ひき肉 30g 玉ねぎ 60g 卵 2g パン粉 10g 塩 0.1g 油 2g

(調味料) ケチャップ 8g こいくち醤油 1.5g ぶどう酒 (赤) 1.5g

(付け合せ) じゃがいも 50g 塩 0.2g 赤ピーマン 10g 小松菜 35g マーガリン 2g

作り方

- ① レベル 5 で作ったハンバーグ、ハンバーグソース、粉ふきいも、小松菜のソテーにお湯を加えて (料理:お湯=1:1) 繊維がなくなるまでしっかりミキサーにかける。味見をして味が薄ければ和風だしや醤油などを加え、味を調える。
- ② ①にソフティア (とろみ用) を加え、適度なとろみをつける。

豚肉のトマト煮



材料

豚もも (小間) 55g 玉ねぎ 40g

とまと缶 (ホール) 20g

ブロッコリー 30g マーガリン 2g

ケチャップ 10g 塩 0.4g 減塩醤油 2g

和風だしの素 0.5g

作り方

- ① レベル 5 で出来上がったトマト煮込みにお湯を加えて (料理:お湯=1:1), 繊維がなくなるまでしっかりミキサーにかける。味見をして、味が薄ければ和風だしや醤油などを加え、味を調える。
- ② ①にソフティア (とろみ用) を加え、適度なとろみをつける。

鮭の南蛮漬け（ムース）



材料

サーモンムース

鮭 100g 塩 0.5g 小麦粉 2g
揚げ油 適宜 だし汁 100ml ゲル化剤
(ムースゼリーパウダーのプレーン) 15g
野菜の酢漬けムース

玉葱 20g 人参 20g ピーマン 20g
南蛮ダレ(醤油 3g みりん 3g 酢 4g だ
し汁 100ml)

ゲル化剤(ムースゼリーパウダーのプレ

ーン) 15g

作り方

- ① 鮭は塩を振り、小麦粉をつけて油で揚げる。
- ② ①とだし汁 100ml をミキサーにかける。
- ③ ②とゲル化剤を鍋に入れ加熱し、型に入れ冷やし固める（常温でも可）。
- ④ 野菜と南蛮ダレをミキサーにかける。
- ⑤ ④とゲル化剤を鍋に入れ加熱し、型に入れ冷やし固める（常温でも可）。
- ⑥ 固まったサーモンムースと野菜の酢漬けムースを器に盛る。

鮭の南蛮漬け（ペースト）



材料

サーモンペースト

鮭 100g 塩 0.5g 小麦粉 2g
揚げ油 適宜 だし汁 100ml
とろみ剤(エンガード)適宜

野菜の酢漬けペースト

玉葱 20g 人参 20g ピーマン 20g
南蛮ダレ(醤油 3g みりん 3g 酢 4g だ
し汁 100ml)

とろみ剤 (エンガード) 適宜

作り方

- ① 鮭は塩を振り、小麦粉をつけて油で揚げる。
- ② ①とだし汁 100ml をミキサーにかける。
- ③ ②ととろみ剤を鍋に入れ加熱し、とろみをつける（サーモンペーストの完成）。

- ④ 野菜と南蛮ダレをミキサーにかける。
- ⑤ ④ととろみ剤を鍋に入れ加熱し、とろみをつける（野菜ペーストの完成）。
- ⑥ サーモンペーストを器に盛った後、野菜の酢漬けペーストをかける。

Level 2 (L 2) / Code2

ハンバーグ



材料

(ハンバーグ) 牛ひき肉 30g 豚ひき肉 30g 玉ねぎ 60g 卵 2g パン粉 10g 塩 0.1g 油 2g
 (調味料) ケチャップ 8g こいくち醤油 1.5g ぶどう酒 (赤) 1.5g
 (付け合せ) じゃがいも 50g 塩 0.2g 赤ピーマン 10g 小松菜 35g
 マーガリン 2g

作り方

- ① レベル5で作ったハンバーグ，ハンバーグソース，粉ふきいも，小松菜のソテーにお湯を加えて（料理:お湯=1:1）繊維がなくなるまでしっかりミキサーにかける。
- ② ①液 100g にお湯 100g を加えて味見をし，味が薄ければ和風だしの素や醤油などを加え味を調える。
- ③ ②を加熱し，ソフティア（ゼリー用）小さじ2 + 1/2 を溶かし粗熱をとってから冷やす（完全に固まってから温蔵庫へ入れる）。

豚肉のトマト煮



材料

豚もも（小間） 55g, 玉ねぎ 40g
 とまと缶（ホール） 20g
 ブロッコリー 30g マーガリン 2g
 ケチャップ 10g 塩 0.4g 減塩醤油 2g
 和風だしの素 0.5g

作り方

- ① レベル 5 で作ったトマト煮込みにお湯を加えて（料理:お湯=1:1）繊維がなくなるまでしっかりミキサーにかける。味見をして、味が薄ければ和風だしや醤油などを加え味を調える。
- ② ①液 100g にお湯 100g を加えて味見をし、味が薄ければ和風だしの素や醤油などを加え味を調える。
- ③ ②を加熱し、ソフティア（ゼリー用） 小さじ 2 + 1/2 を溶かし粗熱をとってから冷やす（完全に固まってから冷蔵庫へ入れる）。

Level 2 / Code1

鮭の南蛮漬け



Level 2 / Code1

材料

サーモンゼリー

鮭 50g 塩 0.5g だし汁 80ml ゲル化剤（ゼリーパーフェクト） 1.25g

野菜の酢漬けゼリー

玉葱 10g 人参 10g ピーマン 10g
醤油 2g みりん 2g 酢 2g
だし汁 150ml ゲル化剤（ゼリーパーフェクト） 2.5g

作り方

サーモンゼリー

- ① 鮭は塩を振って焼く。
- ② ①とだし汁をミキサーにかける。
- ③ ②とゲル化剤を鍋にかけ加熱し、ゲル化剤が溶けたら冷やし固める。

野菜の酢漬けゼリー

- ① ゲル化剤以外の材料を鍋に入れ加熱する。
- ② ①をミキサーにかけ、鍋に入れゲル化剤が溶けるまで火にかけて後、冷やし固める。