

カレーうどん、クリームソースパスタ、グラタンパン

料理名	食品名	切り方	1人分(g)	20人分	調理方法等
カレーうどん	冷凍うどん		100	2000	①牛肉を炒め色が変わったら、たまねぎ、にんじんを軽く炒める ②①にだし汁を加え、あくをとる ③しょうゆ、酒で味を調えローストフラワーでとろみをつける ④冷凍うどんを熱湯で湯がき、水洗いして③に入れ煮込む <試作後のまとめ> ・しょうゆとローストフラワーの分量を変更した ・ローストフラワーは、煮汁で溶いてから様子を見ながら加えた
	牛肉薄切り	一口大	20	400	
	油揚げ	短冊	10	200	
	たまねぎ	スライス	30	600	
	にんじん	短冊	10	200	
	サラダ油		1	20	
	カレー粉		0.5	10	
	だし汁		150	3000	
	薄口しょうゆ		7.5	150	
	酒		2	40	
	ローストフラワー		5	100	
			0		
クリームソースパスタ	生パスタ		60	1200	①キャベツはさっと茹でておく ②生パスタは固めに茹でて、オリーブ油をまぶす ③フライパンにオリーブ油を熱したたまねぎを炒め、コーンツナ缶を加え塩・こしょうで味をつける ④③に牛乳を加え、コンソメを入れて煮立たせてからローストフラワーでとろみをつける ⑤④に①と②を加え、混ぜ合わせる <試作後のまとめ> ・ローストフラワーはの分量を変更した ・ローストフラワーは、煮汁で溶いてから様子を見ながら加えた ・ぼそとしてしまったので水分量を増やしても良い
	オリーブ油		1	20	
	ツナ缶	ほぐす	20	400	
	たまねぎ	スライス	20	400	
	キャベツ	短冊	50	1000	
	コーン缶		20	400	
	オリーブ油		1	20	
	塩		0.1	2	
	コンソメ顆粒		1.5	30	
	水		40	800	
	牛乳		40	800	
ローストフラワー		4.3	86		
グラタンパン	丸パン60g		1個	20個	①パン上1/3を切り離す ②サラダ油でたまねぎ、しめじ、鶏肉を炒め白ワインをふる ③牛乳にローストフラワーを溶き火にかけ、生クリームを入れ加熱し仕上げる ④③に②を加え味を調える ⑤①のパンの下をスプーンで押して、④を入れチーズを散らしオーブンで焼く、パセリを散らす ⑥ふた(パンの上)も素焼きして、ふたをする <試作後の修正等> ・食塩とローストフラワーの分量を調整した
	サラダ油		1	20	
	たまねぎ	スライス	10	200	
	しめじ	ほぐす	20	400	
	鶏肉		10	200	
	白ワイン		1	20	
	ローストフラワー		6	120	
	牛乳		35	700	
	生クリーム		5	100	
	塩		0.3	6	
	こしょう		0.01	0.2	
ピザ用チーズ		10	200		
パセリ	みじん切り	1	20		

※調味料や調理方法等は、各現場で調整してください。



①ローストフラワーの作り方

小麦粉はふるいながら天板の
高さ1cmぐらいまで入れる。



1cm

オープンで焙煎する。



加熱の条件	焙煎
180℃の場合	120分
190℃の場合	60分
200℃の場合	45分

ローストフラワーはシチュー類
の加熱終了間際に煮汁に溶い
て加える。

煮汁で溶いて

きな粉のような黄
色に仕上げる



最後に加える

②ローストフラワーの優れた点

- ・油を使用しないのでエネルギーを低く抑えられます。
- ・攪拌の手間がありません。
- ・ローストフラワーを入れてから煮込み時間が少なくて済みます。(5分)
- ・官能テストでブラウンルーと同等の評価。