



北海道

やわらか
ブロッコリー
&
とんかつ

エスカロップ風

北海道根室市の郷土料理！筍入りのバターライスやケチャップライスに、薄切り肉のとんかつをのせて、デミグラスソースをかけたメニューです。

材料(8人分)

- ・ ソフミートぶた 1P(500g)
or ソフトぶた
- ・ パン粉 適量
- ・ 油 適量
- ・ バターライス 適量
- ・ デミグラスソース 適量

* ブロッコリーの調理方法は次頁をご覧ください

作り方

蒸：スチコン 100℃ スチーム100%

- ① パン粉に油を混ぜ、200℃2分間加熱後、色が均一になるよう混ぜ、再び2分間加熱する。
または、フライパンで焼く。
- ② ①をボールに入れ、その中に解凍した「ソフミート」を絞り出してまぶす。
(目安：1個60g×8個)



- ③ 形を整えて約15分間蒸す。
- ④ 皿にバターライスをよそい③をのせ、デミグラスソースをかける。

- * 筍を入れる場合は、やわらかい穂先を薄切りにしてください。
- * パン粉100gに対して油0～40gがおすすめです。



やわらかブロッコリーはぜひ試してみてください！
ミニトマトはゲル化剤でゼリーにしています！



小河原隆之

主任調理師
介護付有料老人ホームTo-be
(愛媛県伊予郡砥部町)
Instagram @ogawaza



OGAWAZA

小河原調理師のInstagramに掲載されたレシピを改編しています。調理の動画や小河原調理師のコメントなど、ぜひ、Instagram @ogawazaをご覧ください。

※噛む力、飲みこむ力には個人差がありますので、必要に応じて喫食時には介護者が付き添う等十分注意してお召し上がりください。



やわらかブロッコリー

スチコンで加熱するだけで、房も崩れずにやわらかく仕上がります。
付け合せやサラダなどにおすすめです。

材料

- ・冷凍ブロッコリー 適量
- * 生のブロッコリーよりも
鮮やかに仕上がります

作り方

- ① ホテルパンに冷凍ブロッコリーを入れ、
かぶる量の水を入れて蓋をする。
* ボウルに入れて、アルミホイルで蓋を
しても良いです。
- ② 予熱をせずに、加熱する。
スチコン：コンビモード 130℃
スチーム100% 35分
- ③ やわらかいため、ヘラなどで盛り付ける。

..... OGAWAZA MEMO

トマトのゼリーには「トマトジュース」

普通のトマトをミキサーにかけてゼリーにすると、色が薄くなってしまいませんか？

「トマトジュース」なら、綺麗な赤色に仕上がります！

また、丸型の製氷器に流し固めて、プチトマト風にするとかわいいですよ。

ヘタは、ほうれん草のゼリーを星型でくり抜いて添えています。