

洋食に
自信がつく!

比率で覚える 洋風ソースレシピ

洋食の王道メニューはみなさん大好き!

おいしい洋風メニューを作るには煮込む時間が必要だったり、当日調理が基本の給食調理では難しいメニューが多いですよね。

プロのための「クノール®」粉末洋風ソースを使えば、手間をかけずに基本のおいしい洋食メニューが提供できます。

今回は、ホワイトソース、デミグラスソースの王道メニューをご紹介いたします! アレンジメニューも、ぜひご参考にしてください。

しっかり食べて低栄養予防
食べサポ



ホワイトソースを使った洋食メニュー

粉末なので、牛乳や水で濃度調整するだけで、様々な洋食メニューに活用できます。

バサつきがちな冷凍魚も、「クノール®クリーミーホワイトソース」で作ったホワイトソースをかけば、しっとりなめらか食感に仕上ります。だまになりにくいのもうれしい特長!

比率調整のポイント

- たんぱくアップしたい時は、水を減らし、牛乳を多くしてもOK!
- 冷凍食材など水分の多い食材では、水分を減らし調整してください。



基本のソースの作り方



「クノール®クリーミーホワイトソース」
500g
+
水 1.25L
+
牛乳 1.25L
(ソース重量:約3kgの場合)

中火でとろみがつくまで
数分加熱して完成!

デミグラスソースを使った洋食メニュー

粉末なので、水や赤ワインで濃度調整するだけで、様々な洋食メニューに活用できます。

冷凍など風味が落ちるお肉でも、しっかりしたコクのあるソースと合わせる事で、グッと満足度が上がります。ダマになりにくいのもうれしい特長!



比率調整のポイント

- 赤ワインを入れることで、より本格的な風味になりますが、お好みで調整ください。
- ケチャップを入れると甘い味つけのソースがお楽しみいただけます。
- 冷凍食材など水分の多い食材では、水分を減らし調整してください。

基本のソースの作り方



「クノール®風味とコクのデミグラスソース」
500g
+
水 2.5L
(ソース重量:約3kgの場合)

中火でとろみがつくまで
数分加熱して完成!

基本のホワイトソース



目安比率

ホワイトソース	牛乳	水	その他 調味料例
2	5	5	

グラタン



1人あたり(g)	15	40	チキンコンソメ こしょう
1人あたり(g)	2	5	5

ソース



1人あたり(g)	3	7.5	7.5
1人あたり(g)	2	5	5

シチュー



1人あたり(g)	15	100	チキンコンソメ 塩・こしょう
1人あたり(g)	3	20	10

チャウダー



1人あたり(g)	15	50	こしょう
1人あたり(g)	3	10	20

クリーム煮(小鉢)



1人あたり(g)	5	20	チキンコンソメ こしょう
1人あたり(g)	1	4	2

基本のデミグラスソース



目安比率

デミグラスソース	ワイン(赤)	水	その他 調味料例
1	10	12	

ハヤシライス



1人あたり(g)	5	10	12
1人あたり(g)	5	10	12

シチュー



1人あたり(g)	25	5	90
1人あたり(g)	5	1	18

ハンバーグソース



1人あたり(g)	20	30	120
1人あたり(g)	5	4	30

煮込みハンバーグ



1人あたり(g)	7	13	30
1人あたり(g)	1	2	5

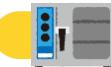
*加熱による蒸発率や比重は考慮していない、目安の比率です。食数により、現場での調整をお願いいたします。

とろみを味方に!
高齢者の食べやすさを
応援します

使いこなし番外編

1 耐熱皿が無くても提供できる 「切り分けグラタン」!

ホワイトソースは通常、鍋で練り上げてから使用しますが、ホテルパン調理も可能です。
ホテルパンに食材と一緒にホワイトソース液を流し込んで、スチコンで加熱するだけ!
ターナーで切り分けてお皿に盛るだけなので、いつもの食器で提供いただけます。



スチコン設定目安: ホットエアーモード 200°C、15~20分



ポイント

- 熱が入りやすいように、液をたくさん入れすぎないことがポイント(深さがあると火が入りにくくなります)
- 加熱設定は、ホットエアーモードにすると焼き感が増すのでオススメです。



2 粉体を活かして炒めメニューに活用! ポロポロしがちなミンチ肉に程よいとろみを。



ポイント

- 煮込まず時短で深いコクと、程よいとろみがつき、食べやすく仕上げることができます。



3 牛乳で稀釀するから栄養UPにも! 調味料のちょい足しでバリエーションが拡がります



ポイント

- 牛乳で稀釀する「クノール® クリーミーホワイトソース」なので、手軽に栄養UPもできます。調味料に変化を付けるだけで、マンネリ回避、バリエーション豊かなソースをお楽しみいただくことができます。華やかな彩りでごちそう感もアップ!



食べてこそその栄養。高齢者特有のからだの変化に配慮し、
健康維持を目指した「おいしく」「食べやすい」食事を
サポートするメニュー・商品・テクニックなどを紹介いたします!

味の素KK業務用商品サイト
(スマートフォンでも!)

味の素 食べサポ

検索