


 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ね。

プロのための「クノール®」粉体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します! アレンジメニューも、ぜひご参考にしてください。



ホワイトソースを使った洋食メニュー

粉体なので、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。

パ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れば、しっとりなめらか食感に仕上がります。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

粉体なので、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。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

- 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!

目安比率

基本のホワイトソース	ホワイトソース	牛乳	水	その他調味料例
	2	5	5	
グラタン	2	5	5	チキンコンソメ こしょう
1人分あたり(g)	15	40	40	
ソース	2	5	5	
1人分あたり(g)	3	7.5	7.5	
シチュー	3	20	10	チキンコンソメ 塩こしょう
1人分あたり(g)	15	100	50	
チャウダー	3	10	20	こしょう
1人分あたり(g)	15	50	100	
クリーム煮(小鉢)	1	4	2	チキンコンソメ こしょう
1人分あたり(g)	5	20	10	

目安比率

基本のデミグラスソース	デミグラスソース	ワイン(赤)	水	その他調味料例
	1		5	
ハヤシライス	5	10	12	ケチャップ こしょう
1人分あたり(g)	5	10	12	
シチュー	5	1	18	チキンコンソメ こしょう
1人分あたり(g)	25	5	90	
ハンバーグソース	5	4	30	ケチャップ 砂糖 こしょう
1人分あたり(g)	20	30	120	
煮込みハンバーグ	1	2	5	ケチャップ 砂糖 こしょう
1人分あたり(g)	7	13	30	

※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℃、15～20分



①ソースの材料を合わせる



②ホテルパンに流し込む



③切り分けて盛りつけ



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。

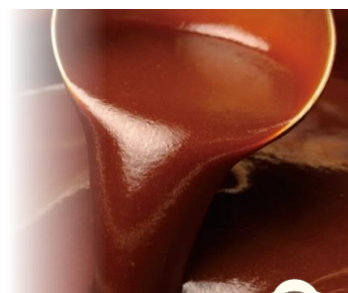


2 粉体を活かして炒めメニューに活用! ポロポロしがちなミンチ肉に程よいとろみを。

ミートソース



キーマカレー



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 牛乳で稀釈するから栄養UPにも! 調味料のちょい足しでバリエーションが広がります

白 バターフレーバーソース



プラス バター

緑 グリーンソース



プラス パセリ

赤 クリーミーオーロラソース



プラス ケチャップ

黄 エスニッククリームソース



プラス カレー粉

ポイント

- 牛乳で稀釈する「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!



しっかり食べて低栄養予防
食べサポ



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や商品、テクニックなどをご紹介します!

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