

朝食 鮭の塩焼きメニュー




[1人分：552kcal／食塩相当量：2.5g]

定番の鮭の塩焼きに、栄養たっぷりの小松菜のおひたしを添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[252kcal 0.0g]
薬味	ゴマ		[3kcal 0.0g]
主菜	鮭の塩焼き 絹さやカボチャ添え		[116kcal 0.6g]
副菜	小松菜とえのきの煮びたし		[17kcal 0.3g]
汁物	味噌汁（ジャガイモ、わかめ、細ネギ）		[30kcal 1.3g]
飲物	牛乳		[134kcal 0.2g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

献立セット中の各料理レシピは、本PDF2ページ以降に掲載しています

白飯

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：336kcal／食塩相当量：0 g]

ふっくらおいしいご飯です。



材料（10人分）

米	800g
水	960cc

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

- ・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。



調理ポイント

- ◆季節によって米に含まれる水分量も変わるので、水分量に加減が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加減をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加減で、水分量がわずかではあるが変わってくる。
- ◆ご飯の温度を下げないために、スチコン庫内で蒸らすとよい。

鮭の塩焼き 絹さやカボチャ添え（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 17 分

[1人分：116kcal／食塩相当量：0.6g]

生の鮭に少量の塩を振って焼き上げ、塩分調整もしっかりと。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.1g

●脂質：2.9g

●炭水化物：5.4g

●注目したい栄養素：ビタミンD、多価不飽和脂肪酸



材料（9人分）

[]は1人分相当量です

さやえんどう（筋を取る）	35g	[3.8g]
カボチャ（厚さ5mmに切る）	220g	[24.4g]
生鮭（1切：70g）	9切	[70g]
塩	4.5g	[0.5g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	10分	100℃
2	コンビ	100%	7分	280℃

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚にさやえんどう、カボチャをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、1のホテルパンのさやえんどうを取り出し、スチコンに戻し入れる。さやえんどうはブラストチラーで粗熱を取る。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
- 生鮭は電解水でよく洗って汚れと臭みを取った後、水洗いをして水気をふき取る。
- 20mmのホテルパン1枚にアルミホイルを敷き、焼き網をのせて4を並べる。
- 5のホテルパンを、【設定2】で予熱後、焼く直前に生鮭の両面に塩を振り、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆焼く直前に塩を塗るようにして付けることで、少ない塩分でも塩味を感じて美味しく食べられる。

小松菜とえのきの煮びたし（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12 分

[1人分：17kcal／食塩相当量：0.3g]

薄味ですが、濃いめのだしが薄い味付けをカバーします。たっぷりいただきたい一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：0.1g ●炭水化物：2.9g ●注目したい栄養素：β-カロテン、鉄



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

小松菜（長さ3～4cmに切る）	500g	[50g]
えのきだけ（石づきを取る）	100g	[10g]
<材料a>		
だし汁	400cc	[40cc]
薄口しょうゆ	15cc	[1.5cc]
みりん	10cc	[1cc]
鰹節	10g	[1g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	6分	100℃
2	スチーム	－	6分	100℃

下ごしらえ

- ・えのきだけは1/3の長さに切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜、えのきだけを広げてのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ザルにあげてしっかり水気を切る。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れて、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取って、味をなじませる。器に盛り、鰹節を添える。



調理ポイント

- ◆濃いめにとっただし汁を使うと、塩分が控えめでも食べやすくなる。
- ◆小松菜の水気をしっかり切ることで、仕上がりが水っぽくなるのを防ぐ。