

朝食 鮭の塩焼きメニュー

[1人分 : 552kcal / 食塩相当量 : 2.5 g]

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°C

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: 0.6 g]

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°C
2	コンビ	100%	7分	280°C

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。さやえんどうはプラス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。



◆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 : 0.3 g]

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°C
2	スチーム	-	6分	100°C

下ごしらえ

- えのきだけは1/3の長さに切る。

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、プラス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

- ◆濃いめに取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。