

昼食 中華飯メニュー



[1人分：495kcal/食塩相当量：3.2g]

具沢山の中華飯に、栄養バランスが良いあっさりしたトマトのスープともやしの梅肉和えがよく合う。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	中華飯	 レシピ	[399kcal 1.7g]
副菜	もやしとみつばの梅肉和え	 レシピ	[7kcal 0.1g]
汁物	トマトと卵のスープ		[52kcal 1.5g]
デザート	カットスイカ		[37kcal 0.0g]

※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

中華飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：399kcal/ 食塩相当量：1.7g]

さっぱり味の中華飯。仕上げに加える少量のごま油の味が効いています。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：19.8g ●脂質：3.6g ●炭水化物：68.4g ●注目したい栄養素：カリウム、葉酸



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℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豚もも肉（一口大に切る） 150g [15g]

むき海老（背わたを取る） 400g [40g]

イカ（かのご切り） 200g [20g]

酒A 30cc [3cc]

片栗粉A 10g [1g]

<材料b>

タマネギ（くし形切り） 300g [30g]

ニンジン 150g [15g]

キャベツ（一口大に切る） 300g [30g]

チンゲンサイ（一口大に切る） 400g [40g]

きくらげ（水で戻す） 6g [0.6g]

<材料c>

水 900cc [90cc]

鶏がらスープの素 大さじ2 [1.5g]

しょうゆ 20cc [2cc]

酒B 15cc [1.5cc]

オイスターソース 20cc [2cc]

片栗粉B（同量の水で溶く） 50g [5g]

ごま油 5cc [0.5cc]

温かいごはん 1500g [150g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

※特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、えびを使用しています。

下ごしらえ

- ・<材料a>は酒Aを振り、片栗粉Aをまぶして混ぜ合わせる。（※1）
- ・イカは食べやすい大きさに切る。
- ・ニンジンは半月切り（または、いちょう切り）の薄切りにする。
- ・きくらげは一口大に切る。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、（※1）を広げてのせる。
2. 40mmの穴あきホテルパン1枚に<材料b>をのせる。
3. 【設定1】で予熱後、スチコンに1のホテルパンを上段、2のホテルパンを下段に入れて、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、野菜はザルにあげて水気をしっかり切る。
5. 鍋に<材料c>を入れ、火にかけて温める。
6. 65mmのホテルパン1枚に4、5を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から3分後、6のホテルパンを取り出し、水溶性片栗粉を入れてよく混ぜ、スチコンに戻し入れる。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ごま油を加えて混ぜる。
9. 器に温かいごはんを盛り、上から8のあんをかける。



調理ポイント

◆【設定1】の加熱後に野菜の水気をしっかり切ることで、あんが水っぽくなるのを防ぐ。

もやしとみつばの梅肉和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：7kcal/食塩相当量：0.1g]

梅肉の酸味が効いた食べやすいもやしの和えもの。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.8g ●脂質：0.0g ●炭水化物：1.3g ●注目したい栄養素：クエン酸、GABA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

もやし：緑豆	900g	[45g]
みつば（長さ4～5cmに切る）	75g	[3.7g]
梅肉	20g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に、もやしを広げてのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から6分後、1のホテルパンを取り出してみつばをのせ、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
4. ボールに3、梅肉を入れて和え混ぜる。



調理ポイント

- ◆梅肉の塩分量によっては分量を調節すること。
- ◆青み（みつば）は梅の酸味で褐変するので、加えて混ぜたらあまり時間を置かないようにすること。