

夕食 マグロステーキメニュー

[1人分：608kcal/ 食塩相当量：2.8 g]

注目度の高い塩麴を使ったマグロのステーキがメインの、ボリューム満点メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	五穀ごはん	🍷 レシピ	[282kcal 0.0g]
主菜	マグロの塩麴ステーキ オクラソース	🍷 レシピ	[113kcal 0.4g]
副菜1	ナスの田舎煮	🍷 レシピ	[78kcal 0.9g]
副菜2	高野豆腐と野菜のごま酢 和え	🍷 レシピ	[98kcal 0.8g]
汁物	冬瓜汁		[37kcal 0.7g]

※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

五穀ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **35** 分

[1人分：141kcal / 食塩相当量：0g]

スチコンで炊き上げるごはんはとても美味。五穀ごはんだけでなく、色々な雑穀ごはんにも多活用できます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.6g ●脂質：0.4g ●炭水化物：30.4g ●注目したい栄養素：カリウム、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

米	720g	[36g]
<材料a>		
ひえ	20g	[1g]
あわ	20g	[1g]
きび	20g	[1g]
はとむぎ：砕いてあるタイプ	20g	[1g]
水	960cc	[48cc]

※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	コンビ	100%	35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

- 65mmのホテルパン1枚に米を入れて平らにならし、<材料a>、水を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 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

- ◆そのままの形のはとむぎを使う場合は、6時間ほど水に浸水させてから使う。
- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。

マグロの塩麴ステーキ オクラソース (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 10分

[1人分：113kcal/食塩相当量：0.4g]

ちまたで話題の塩麴で下味をつけたマグロが美味。塩麴入りのオクラソースが多活用できます。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：16.8g ●脂質：3.6g ●炭水化物：3.0g ●注目したい栄養素：鉄、カリウム



材料 (10人分)

[]は1人分相当量です

オクラ	100g	[10g]
サラダ油A	15cc	[1.5cc]
生しいたけ (4等分に切る)	100g	[10g]
赤パプリカ (乱切り)	100g	[10g]
マグロ：さく (1切：70g)	10切	[70g]
塩麴A	8g	[0.8g]
サラダ油B	8cc	[0.8cc]
塩麴B	20g	[2g]
カイワレ菜 (茹でる)	100g	[10g]
レモン (1個：10g)	10個	[10g]

※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%	8~10分	220℃

下ごしらえ

- ・カイワレ菜は半分の長さに切る。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、オクラをのせて、サラダ油Aの半量をかける。
- 別の20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、生しいたけ、赤パプリカをのせて、残りのサラダ油Aをかける。
- 別の20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、マグロの片面に塩麴Aを手で塗って並べ、10分置き、サラダ油Bをかける。
- 1~3のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から2分後、4のオクラのホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
- さらに3~4分後、4のしいたけ、赤パプリカのホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、4のマグロのホテルパンを取り出す。
- 5のオクラを細かく刻み、塩麴Bと合わせてオクラソースを作る。
- 器に6、7、カイワレ菜を盛り、8のソースをかけてレモンを添える。



調理ポイント

- ◆マグロの下味の塩麴は少量で十分に味が付く。
- ◆オイルスプレーを使うと、油を控えることができる。

ナスの田舎煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 28 分

[1人分：78kcal / 食塩相当量：0.9g]

定番のナス料理を、ちりめんじゃこでアレンジ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.5g ●脂質：4.2g ●炭水化物：7.7g ●注目したい栄養素：ポリフェノール、カルシウム



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

ナス	800g	[80g]
サラダ油	50cc	[5cc]
<材料a>		
ちりめんじゃこ：半乾燥	25g	[2.5g]
しょうゆ	40cc	[4cc]
砂糖	25g	[2.5g]
酒	30cc	[3cc]
だし汁	400cc	[40cc]
サヤインゲン	100g	[10g]

※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%	8分	260℃
2	スチーム	-	18~20分	100℃

下ごしらえ

- ・ナスは縦半分になり、皮に格子状の切り目を入れて横半分になり、水に浸けてアクを取り、水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、ナスを並べてサラダ油を回しかけ、【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す。
3. 2のホテルパンに<材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
4. 20mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲンを広げてのせる。
5. スチコンをクーリングして温度を下げて、3のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了3分前に、4のホテルパンを入れる。
7. 加熱完了後、5、6のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
8. 器に7のナスを盛り、7のサヤインゲンを半分の長さに切って添える。



調理ポイント

◆作り方5で予熱前に、クーリングで庫内を十分な温度（70℃）まで下げること。

高野豆腐と野菜のごま酢和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：98kcal／食塩相当量：0.8g]

高野豆腐に味が染み、彩りもきれいな小鉢もの。たっぷりのごまを使ってとても美味。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.1g ●脂質：5.3g ●炭水化物：6.8g ●注目したい栄養素：カルシウム、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

高野豆腐（ぬるま湯で戻す）	200g	[10g]
だし汁	600cc	[30cc]
砂糖	30g	[1.5g]
薄口しょうゆ	10cc	[0.5cc]
塩	6g	[0.3g]
大根（1cm角に切る）	400g	[20g]
ニンジン（1cm角に切る）	200g	[10g]

<材料b>

すりごま：白	70g	[3.5g]
砂糖	40g	[2g]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
酢	100cc	[5cc]
だし汁	70cc	[3.5cc]
きゅうり（1cm角に切る）	300g	[15g]
塩	5g	[0.25g]

※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	-	15分	100℃

下ごしらえ

- ・高野豆腐は水気を軽く取り、1cm角に切る。
- ・きゅうりは塩を振ってしばらく置き、しんなりしたら水洗いをして、水気を取る。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
2. 65mmの穴あきホテルパン1枚に、大根、ニンジンを広げてのせる。
3. 【設定1】で予熱後、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. 加熱開始から8分後、3の野菜のホテルパンを取り出してブラストチラーで粗熱を取り、水気を取る。
5. 加熱完了後、3の高野豆腐のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
6. ボールに<材料b>を合わせ、4、汁気を切った5の高野豆腐、きゅうりを入れて和え混ぜる。



調理ポイント

◆すべての材料の大きさを揃えるようにすると良い。