

## 朝食 スクラブルエッグの洋風メニュー



[1人分：452kcal/食塩相当量：2.7g]

野菜や果実・乳製品がたっぷり摂れて低カロリー、バランスを考えたパンの朝食。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	パン（イングリッシュマフィン）	[228kcal 1.2g]
主菜	トマトのスクランブルエッグ	 [74kcal 0.4g]
汁物	あさりと白菜のスープ	[20kcal 1.1g]
デザート1	ヨーグルト いちごのブリザード	 [70kcal 0.1g]
デザート2	バナナ	[60kcal 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

## トマトのスクランブルエッグ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：74kcal/食塩相当量：0.4g]

ふわふわ卵に爽やかなトマトをプラス。朝ご飯の定番メニューをアレンジ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.4g ●脂質：4.8g ●炭水化物：1.9g ●注目したい栄養素：リコピン、ビタミンA



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

トマト	600g	[30g]
<材料a>		
牛乳	100cc	[5cc]
卵（カラザを取ってよく溶く）	800g	[40g]
塩	4g	[0.2g]
こしょう	少々	
バター（細かく切る）	10g	[0.5g]
ハーブソルト	適量	
グリーンリーフ（一口大にちぎる）	100g	[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

20人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2分	100℃
2	コンビ	100%	11分	160℃

## 下ごしらえ

- ・トマトは皮に浅く十文字に切り込みを入れる。

## 作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にトマトを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 手早く冷水に取って冷まして皮をむき、3~4cm角に切る。
3. ボールにく材料a>、2を入れて混ぜ、オープンシートを敷いた65mmのホテルパン1枚に流し入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から8分後、一旦取り出してかき混ぜ、スチコンに戻し入れる。
5. かき混ぜ、ハーブソルトで味を調える。
6. 皿にグリーンリーフと5を盛る。



## 調理ポイント

- ◆トマトを湯むきする際、トマトの大きさにより加熱時間を調節すること。
- ◆トマトは水気をよく切ること。
- ◆トマトはグルタミン酸などのうまみ成分が多いので、塩を加えなくても十分美味しく食べることができる。
- ◆多段調理をする場合、間の段に20mmのホテルパンを入れると、下のホテルパンに水滴が落ちない。

# ヨーグルト いちごのプリザーブ添え（病院食：デザート）

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 25 分

[1人分：70kcal/ 食塩相当量：0.1g]

果実の美味しさをギュッと凝縮！形をそのまま残すのが特長のプリザーブ。色々な果物で試して。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.0g ●脂質：2.4g ●炭水化物：9.2g



## 材料（100人分）

[ ]は1人分相当量です

イチゴ：小粒	1200g	[12g]
グラニュー糖	420g	[4.2g]
レモン汁	30cc	[0.3cc]
ヨーグルト：無糖	8000g	[80g]
＜ラズベリーのプリザーブ＞		
ラズベリー	1200g	[12g]
グラニュー糖	480g	[4.8g]
レモン汁	30cc	[0.3cc]
＜キウイのプリザーブ＞		
キウイ	1200g	[12g]
グラニュー糖	480g	[4.8g]
レモン汁	30cc	[0.3cc]

※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

100人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	160℃
2	コンビ	100%	15分	160℃

## 下ごしらえ

・イチゴはヘタを取って、水気を取る。

## 作り方

- 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、イチゴをのせ、グラニュー糖を振りかけて20～30分置く。
- 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、【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、ブラストチラーで冷やす。
- 器にヨーグルトを盛り、4を添える。



### 調理ポイント

- ◆ラズベリー、キウイのプリザーブも同様の作り方で作ることができる。
- ◆イチゴ、ラズベリーは冷凍でも可能。
- ◆作り方3で混ぜ合わせる際に、優しく混ぜると形がつぶれない。
- ◆時季によってはゴールデンキウイを用いてもよい。