

## 夕食 人参金柑ソースのロール蒸しメニュー




[1人分：514kcal/ 食塩相当量：2.4 g]

人参金柑ソースが新しい、春の旬な食材をふんだんに使ったメニュー



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	まめごはん		[248kcal 0.5g]
主菜	春のロール蒸し 人参金柑ソース		[159kcal 0.9g]
副菜	春キャベツとりんごのサラダ		[71kcal 0.3g]
汁物	ペイザンヌスープ		[36kcal 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

## まめごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：248kcal／食塩相当量：0.5g]

とってもシンプルな味付けが、グリーンピースのほのかな香りを引き立てます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.0g ●脂質：0.6g ●炭水化物：52.5g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンB群



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

米	780g	[65g]
<材料a>		
水	900cc	[75cc]
酒	35cc	[2.91cc]
塩	6g	[0.5g]
グリーンピース	正味 180g	[15g]

※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

12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枚に米を入れて<材料a>を入れ、グリーンピースをのせてフタをし、【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。

## 春のロール蒸し 人参金柑ソース（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約45分

[1人分：159kcal/食塩相当量：0.9g]

彩りも鮮やかなヘルシーなチキンのパテ。人参と金柑のコラボが斬新なソースを添えて。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.5g ●脂質：4.8g ●炭水化物：12.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA



## 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	-	3~5分	100℃
2	コンビ	100%	20分	160℃
3	コンビ	100%	5分	160℃
4	スチーム	-	15分	100℃

## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

アスパラガス	500g	[25g]
ブロッコリー（小房に分ける）	500g	[25g]
カリフラワー（小房に分ける）	500g	[25g]

## &lt;材料b&gt;

金柑	200g	[10g]
タマネギ（小切り）	270g	[13.5g]
ニンジン（小切り）	670g	[33.5g]
バター	40g	[2g]
白ワイン	65cc	[3.25cc]
コンソメ：顆粒	9g	[0.45g]
塩	4g	[0.2g]
こしょう	少々	
水	330cc	[16.5cc]
若鶏ももひき肉：皮なし	1400g	[70g]
塩麴	80g	[4g]
長芋	300g	[15g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・アスパラガスは下の固い部分とガクを取る。
- ・金柑は4等分に切り、種を取り除く。
- ・白ワインは小鍋で煮立てて、アルコール分を飛ばす。
- ・長芋はアスパラガスと同じ長さの拍子切りにする。

## 作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>をのせ、【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、プラストチラーで粗熱を取る。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れ、【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、プラストチラーで粗熱を取る。
5. 4をミキサーにかけてピューレ状にし、ホテルパンに戻して、【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
7. 巻きすの上にラップをして、若鶏ももひき肉に塩麴を混ぜて5等分にしたものを広げ、2のアスパラガス1/5量と長芋1/5量をのせて巻き込む。同様に残り4本も作る。
8. 20mmの穴あきホテルパン1枚に7を5本並べ、【設定4】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出す。
10. 皿に6の人参金柑ソースを敷き、輪切りにした9をのせ、2のブロッコリーとカリフラワーを添える。

🔔 **調理ポイント** ◆作り方7で巻きすを使うと巻きやすくなる。

## 春キャベツとりんごのサラダ (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：71kcal/食塩相当量：0.3g]

スチーム加熱で春キャベツの色も栄養もそのままに。シャキシャキのリンゴが入ったサラダ。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：0.8g ●脂質：5.1g ●炭水化物：6.0g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 材料 (10人分)

[ ]は1人分相当量です

春キャベツ (3cm角のざく切り)	500g	[50g]
<材料a>		
リンゴ (いちょう切り)	150g	[15g]
コーン：缶 (汁気を切る)	60g	[6g]
オリーブオイル	65cc	[6.5cc]
レモン汁	20cc	[2cc]
食塩	3g	[0.3g]

※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	-	5分	100℃

## 作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に春キャベツをのせ、【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、プラストチラーで冷やし、水気を絞る。
- ボールに2、<材料a>を入れて混ぜる。



## 調理ポイント

◆春キャベツは茹でずに、スチーム加熱をしてプラストチラーに入れることで、栄養や色を保つことができる。