

朝食 肉豆腐メニュー

[1人分：578kcal/食塩相当量：2.1g]

野菜と牛肉をバランスよく！朝からしっかり派も大満足の和風朝食。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯	 レシピ	[302kcal 0.0g]
主菜	肉豆腐	 レシピ	[178kcal 0.8g]
副菜	じゃこおろし		[41kcal 0.7g]
汁物	味噌汁 (タマネギ、油揚げ、さやいんげん)		[57kcal 0.6g]

※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℃

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。

肉豆腐（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：178kcal/食塩相当量：0.8g]

牛肉をたっぷり使って低カロリー。しっかり旨味を吸った豆腐と野菜をカラダに優しい味付けで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.3g ●脂質：8.8g ●炭水化物：12.0g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

結びしらたき（湯通しする）	160g	[20g]
木綿豆腐（1丁を8等分に切る）	640g	[80g]
牛肉：すき焼き用	240g	[30g]
長ネギ（幅1cmの斜め切り）	240g	[30g]
エリンギ（薄切り）	80g	[10g]
砂糖	40g	[5g]
しょうゆ	30cc	[3.75cc]
酒	40cc	[5cc]
ニンジン	80g	[10g]
貝割れ菜（さっと茹でる）	120g	[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

8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

- ・ニンジンは型で抜いて厚さ3mmに切り、茹でる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、ぬらしたキッチンペーパーを被せて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛り、彩りにニンジン、貝割れ菜を添える。



調理ポイント ◆作り方2で加熱後、しばらく煮汁に浸け置くと、煮汁が染みて美味しくなる。