

昼食 ポテトバーガーメニュー

[1人分：461kcal/食塩相当量：2.7g]

ポテトバーガーと色鮮やかなチャウダー。気分も楽しくなるカフェ風ランチ。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	ポテトバーガー		[249kcal 1.2g]
副菜	カブのレモン風味サラダ		[18kcal 0.3g]
汁物	彩り野菜のチャウダー		[137kcal 1.2g]
デザート	フルーツゼリー（オレンジ、キウイ）		[57kcal 0.0g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

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

ポテトバーガー（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：249kcal/食塩相当量：1.2g]

ポテトサラダをたっぷりはさんだフレッシュバーガー。大きなお口でどうぞ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.4g ●脂質：7.7g ●炭水化物：36.8g ●注目したい栄養素：糖質、ビタミンC



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ジャガイモ（1個を4等分に切る）	600g	[50g]
卵：M玉（常温に戻す）	2個	[1/6個]
<材料a>		
タマネギ（薄切り）	120g	[10g]
ロースハム（短冊切り）	70g	[5.83g]
ヨーグルト	120g	[10g]
マヨネーズ	60g	[5g]
塩	3.6g	[0.3g]
こしょう		適宜
きゅうり（輪切り）	180g	[15g]
ハンバーガーパン	12個	[1個]
レタス	120g	[10g]
トマト（輪切り）	300g	[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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	20分	100℃

下ごしらえ

- ・タマネギは塩（分量外）、砂糖（分量外）を振り、しばらく置いて水洗いし、水気を取る。
- ・きゅうりは塩（分量外）を振り、しばらく置いて水気を取る。
- ・ハンバーガーパンは具を挟みやすいように切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモ、卵をのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から12分後、1のホテルパンの卵を取り出し、冷水に浸けて粗熱を取り、殻をむいて小切りにする。
3. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ジャガイモの皮をむき、熱いうちにつぶす。
4. ボールに2のゆで卵、3のジャガイモ、<材料a>を入れて混ぜ、プラストチラーで粗熱を取る。
5. 4にきゅうりを混ぜ合わせて12等分にし、パテ型にする。
6. ハンバーガーパンにレタス、5、トマトの順に挟む。



調理ポイント

- ◆多段調理する場合は、ジャガイモと卵を別々のホテルパンに入れるとよい。
- ◆マヨネーズを減らしてヨーグルトを加えることで、カロリーを調整することが可能。

カブのレモン風味サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 3分

[1人分：18kcal/食塩相当量：0.3g]

旬のカブはあえて歯ごたえを残して。レモンの酸味とオリーブがほんのり香る爽やかなサラダ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.4g ●脂質：1.0g ●炭水化物：2.0g ●注目したい栄養素：アミラーゼ、カロテン、ビタミンC



材料（24人分）

[]は1人分相当量です

カブ：小	840g	[35g]
カブの葉（長さ3cmに切る）	160g	[6.66g]
<材料a>		
レモン汁	30cc	[1.25cc]
オリーブオイル	30cc	[1.25cc]
塩	8g	[0.33g]
粗びき黒こしょう		適宜

※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

24人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	3分	100℃

下ごしらえ

- ・カブは皮をむき、薄めのくし形に切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にカブをのせる。別の40mmの穴あきホテルパン1枚に蕪の葉をのせる。
2. 1のカブのホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から1分後、1のカブの葉のホテルパンを入れる。
4. 加熱完了後、2、3のホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やし、<材料a>で和える。



調理ポイント

- ◆カブの大きさによって加熱時間を調節し、お好みの硬さに仕上げること。
- ◆トッピングにレモンの小口切りをのせてもよい。ただし、苦みが出てしまうので注意すること。
- ◆カブの葉はドレッシングの酸味で褐変するので、和えてから時間を置かないようにすること。

彩り野菜のチャウダー（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 20 分

[1人分：137kcal/ 食塩相当量：1.2g]

色鮮やかな野菜を使用して見た目も可愛いスープに。ホタテが旨味を引き立てます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.1g ●脂質：3.8g ●炭水化物：17.9g ●注目したい栄養素：カルシウム



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

タマネギ（1cm角に切る）	240g	[30g]
ニンジン（1cm角に切る）	160g	[20g]
小麦粉	40g	[5g]
<材料a>		
大豆：水煮	160g	[20g]
ゆで枝豆	160g	[20g]
コーン：缶（缶汁を切る）	120g	[15g]
ホタテ貝柱：缶	120g	[15g]
牛乳	800cc	[100cc]
水	400cc	[50cc]
バター	24g	[3g]
コンソメ：固形（細かく刻む）	6.4g	[0.8g]
塩	3.2g	[0.4g]

※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	-	5分	100℃
2	コンビ	40%	15分	160℃

下ごしらえ

- ・ホタテ貝柱は缶汁を切り、ほぐす。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にタマネギ、ニンジンを入れ、【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、小麦粉をまぶし、<材料a>を入れてよく混ぜてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆小麦粉をまぶすことで、ほど良いとろみ感がでる。
- ◆牛乳を低脂肪乳で代用すると、脂質を抑えられる。