

## 朝食 エッグ・ツナサンドメニュー




[1人分：450kcal/食塩相当量：2.3g]

ビタミンカラーで明るく楽しい朝食を！定番のツナマヨとたまごサンドの2つの味が手軽に楽しめます。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	エッグ・ツナサンド		[298kcal 1.6g]
副菜	さっぱりピクルスサラダ		[16kcal 0.1g]
汁物	ニンジン豆乳ポタージュ		[93kcal 0.6g]
デザート	バナナ1/2本		[43kcal 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

## エッグ・ツナサンド（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：298kcal/食塩相当量：1.6g]

外はサクッ！中はしっとりのホットサンド。具がこぼれにくく食べやすい、2つの味を楽しめます。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：11.4g ●脂質：11.6g ●炭水化物：36.5g ●注目したい栄養素：糖質、たんぱく質



## 分量

12人分 [1人分各1個]

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	4分	150℃
2	コンビ	100%	6分	170℃
3	ホットエアー	-	7分	200℃

## 材料（12人分 [1人分各1個]）

[ ]は1人分相当量です

卵（割りほぐす）	300g	[25g]
<材料a>		
牛乳	30g	[2.5g]
バター	24g	[2g]
塩	1.2g	[0.1g]
こしょう	少々	
粉チーズ	12g	[1g]
<材料b>		
ツナ	60g	[5g]
タマネギ（横半分に切って薄切り）	120g	[10g]
塩	1.2g	[0.1g]
こしょう	少々	
サンドイッチパン	48枚	[4枚]
マヨネーズ	60g	[5g]
ケチャップ	60g	[5g]
レタス（ちぎって12等分にする）	60g	[5g]
溶き卵	適量	
イタリアンパセリ	適量	

※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

・サンドイッチパンは半量（24枚）にマヨネーズを中央に塗り、残り（24枚）にケチャップを中央に塗る。

## 作り方

1. 卵に<材料a>を加えて混ぜ、オープンシートを敷いた20mmのホテルパン1枚に流し入れ、【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、よく混ぜ合わせてスクランブルエッグにする。
3. <材料b>を混ぜ合わせ、オープンシートを敷いた20mmのホテルパン1枚に広げて入れ、【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す。
5. マヨネーズを塗ったサンドイッチパンの半量（12枚）にレタス、2をのせる。ケチャップを塗ったサンドイッチパンの半量（12枚）に、4をのせる。
6. 5のパンの周囲に溶き卵を塗り、残りのサンドイッチパンをそれぞれのせて周囲を指で押さえ、さらにフォークでしっかり押さえる。
7. 20mmのホテルパン3枚に6を並べて【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、器に盛ってイタリアンパセリを添える。

## さっぱりピクルスサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 3分

[1人分：16kcal/ 食塩相当量：0.1g]

色鮮やかなビタミンカラーと適度な酸味で、1日の始まりを元気に！

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.6g ●脂質：0.1g ●炭水化物：3.5g ●注目したい栄養素：カロテン、ビタミンC



## 材料（30人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

キュウリ（幅7～8mmの細切り）	600g	[20g]
赤パプリカ（幅7～8mmの細切り）	600g	[20g]
黄パプリカ（幅7～8mmの細切り）	600g	[20g]
リンゴ酢	180cc	[6cc]
塩	3g	[0.1g]

※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

30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℃

## 作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚にく材料a>を入れ、【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、プラストチラーで粗熱を取る。
- ボールにリンゴ酢、塩を入れてよく混ぜ合わせ、2を加えて和える。



**調理ポイント** ◆リンゴ酢で和える際、キュウリはあまり長く浸けると色が無くなるので、注意すること。

## ニンジン豆乳ポタージュ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 **43** 分

[1人分：93kcal/食塩相当量：0.6g]

豆乳使用で、さらっとあっさり味に仕上げたポタージュは朝食にぴったり。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.1g ●脂質：2.8g ●炭水化物：12.9g ●注目したい栄養素：カロテン、大豆サポニン、イソフラボン



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

<材料a>		
ニンジン（薄切り）	400g	[40g]
タマネギ（薄切り）	250g	[25g]
米（洗って水気を切る）	50g	[5g]
バター	10g	[1g]
<材料b>		
豆乳：調整	900cc	[90cc]
水	900cc	[90cc]
コンソメ：固形（細かく刻む）	10g	[1g]
塩	1g	[0.1g]
こしょう	少々	
パセリ	適量	

※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	180℃
2	コンビ	100%	30分	200℃
3	コンビ	0%	5分	200℃

## 作り方

1. 65mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、【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て<材料b>を加え、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、ミキサーにかけて塩、こしょうを加えて【設定3】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、器によそってパセリを振る。



## 調理ポイント

- ◆米をごはんで代用すると、煮込み時間を短縮できる。
- ◆液体物は加熱後スチコンから取り出すときに注意すること。
- ◆作り方3で熱い液体をミキサーにかける時は、少し冷ましてからフタを押さえてスイッチを押すこと。（圧力がかかり、液が飛び散ることがあるので注意）