

昼食 ホタテピカタのあんかけスパゲッティメニュー

[1人分：717kcal/食塩相当量：5.0g]

ボリューム満点のあんかけスパには、ヘルシーなサラダとホッと温まるスープでバランス良く。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	ホタテピカタのあんかけ スパゲッティ	🍷 レシピ	[516kcal 4.4g]
副菜	もやしと小松菜のスチー ムサラダ	🍷 レシピ	[22kcal 0.3g]
汁物	じゃがいものスープ	🍷 レシピ	[38kcal 0.2g]
デザート	オレンジスノー		[141kcal 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。

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

ホタテピカタのあんかけスパゲッティ（病院食：主食）

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 62分

[1人分：516kcal/食塩相当量：4.4g]

名古屋名物のあんかけスパ！スパイシーさを控え目にしたソースに、トッピングはエッグパンでお手軽に作れるピカタ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：23.5g ●脂質：7.9g ●炭水化物：82.9g ●注目したい栄養素：糖質、たんぱく質、ビタミンB1、タウリン



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	0%	40分	180℃
3	コンビ	100%	7分	160℃
4	コンビ	40%	5分	180℃
5	スチーム	-	5分	100℃

材料（8人分）

[]は1人分相当量です

タマネギA（薄切り）	2個	[1/4個]
<材料a>		
牛ひき肉	200g	[25g]
水	800cc	[100cc]
トマトジュース	800cc	[100cc]
ケチャップ	36g	[4.5g]
コンソメ：固形	20g	[2.5g]
赤ワイン	60g	[7.5g]
ウスターソース	68g	[8.5g]
粗びき黒こしょう	3g	[0.37g]
しょうゆ	68g	[8.5g]
片栗粉	32g	[4g]
<材料b>		
タマネギB（薄切り）	400g	[50g]
赤パプリカ（薄切り）	80g	[10g]
黄パプリカ（薄切り）	80g	[10g]
ピーマン（薄切り）	40g	[5g]
塩A	2.5g	[0.31g]
オリーブオイル	14g	[1.75g]
ホタテ貝柱（1個：30g）	12個	[45g]
塩B	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	8g	[1g]
サラダ油	適量	
卵	4個	[1/2個]
パルメザンチーズ：粉	8g	[1g]
冷凍スパゲッティ（1個：220g）	8個	[1個]
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

- ・ホタテ貝柱は横にスライスする。
- ・卵、パルメザンチーズは混ぜ合わせる。（※卵液）

作り方

- 20mmの穴あきホテルパン1枚にタマネギ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す。
- 65mmのホテルパン1枚に1、<材料a>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、ザルでこす。
- 20mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて混ぜ合わせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
- ホタテ貝柱に塩B、こしょうを振って小麦粉をハケで全体にまぶす。サラダ油を薄く塗ったエッグパン3枚にのせ、（※卵液）を均等にかけて【設定4】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、7のホテルパンを取り出す。
- 65mmの穴あきホテルパン2枚に冷凍スパゲッティを並べ、【設定5】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、9のホテルパンを取り出す。器にの4のソースを敷き、スパゲッティを盛り、6の野菜、8のピカタ、イタリアンパセリをのせる。



調理ポイント

- ◆ソースは牛ひき肉でだしを取ることで、味に深みが出る。あらかじめ作り置きすれば、一手間省ける。
- ◆小麦粉は実際の使用量なので、少し多めに用意しないとつけにくい。

もやしと小松菜のスチームサラダ（病院食：副菜）

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 5分

[1人分：22kcal/食塩相当量：0.3g]

ビタミンたっぷりの小松菜と低カロリーのもやしを和えた蒸しサラダ。メイン料理を引き立てる優しい味付けで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：1.0g ●炭水化物：2.7g ●注目したい栄養素：カルシウム、ビタミンC



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

もやし	400g	[40g]
小松菜（長さ4～5cmに切る）	300g	[30g]
ニンジン（千切り）	100g	[10g]

<材料b>

オリーブオイル	20cc	[2cc]
リンゴ酢	20cc	[2cc]
塩	3g	[0.3g]
こしょう	少々	

※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℃

下ごしらえ

- ・小松菜は太い茎を縦半分にする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にく材料a>を入れて混ぜ合わせ、広げて【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、プラストチャーで粗熱を取る。
3. ボールにく材料b>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

- ◆小松菜の茎の太い所はもやしのスチーム時間に合わせるために、縦半分にする一手間をかけること。
- ◆野菜の硬さは、お好みに合わせて加熱時間を調節すること。

じゃがいものスープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：38kcal/ 食塩相当量：0.2g]

クミンパウダーがシンプルなじゃがいものスープにコクと奥深さをプラス。ほっこり温まるスープです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：0.0g ●炭水化物：9.0g ●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（皮をむく）	480g	[40g]
<材料a>		
白だし	50cc	[4.16cc]
水	1800cc	[150cc]
片栗粉	24g	[2g]
<材料b>		
塩	2g	[0.16g]
こしょう	少々	
クミンパウダー	少々	
万能ネギ（小口切り）	18g	[1.5g]

※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

12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℃
2	コンビ	100%	15分	160℃

下ごしらえ

- ・ジャガイモは4等分に切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモを入れ、【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す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2を入れてマッシャーでつぶし、<材料a>を入れて混ぜ合わせて【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、<材料b>で味を整え、器によそって万能ネギを散らす。



調理ポイント

◆ジャガイモは固まりを少し残してつぶすと、より美味しく仕上がる。