

## 朝食 麦入り鮭の炊き込みごはんメニュー

[1人分：493kcal/食塩相当量：3.1g]

麦入り炊き込みごはんにフキとゼンマイの煮物を添えて食物繊維豊富な朝食。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	麦入り鮭の炊き込みごはん	🍷 レシピ	[346kcal 0.7g]
副菜1	フキとゼンマイのおかか煮	🍷 レシピ	[68kcal 1.1g]
副菜2	かぼちゃとレンコンの焼き団子	🍷 レシピ	[63kcal 0.2g]
汁物	新わかめの味噌汁		[16kcal 1.1g]

※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

## 麦入り鮭の炊き込みごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **37** 分

[1人分：346kcal/食塩相当量：0.7g]

白米よりも食物繊維が豊富に摂れる麦ごはん。塩鮭を炊き込んで食べやすく仕上げました。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.7g ●脂質：5.9g ●炭水化物：58.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、不飽和脂肪酸、ビタミンB群



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

塩鮭	360g	[30g]
<材料a>		
米	800g	[66.66g]
昆布だし汁	900cc	[75cc]
押し麦	80g	[6.66g]
水	160cc	[13.33cc]
酒	30cc	[2.5cc]
無塩バター	12g	[1g]
白ごま	24g	[2g]
青のり	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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	40%	7分	200℃	
2	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

- 20mmのホテルパン1枚に網を置き、塩鮭を並べて【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、骨と皮を取り除いて粗くほぐす。
- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、2をのせてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンに無塩バターを加えて、そのままスチコン庫内で10分蒸らす。
- 4のホテルパンを取り出して混ぜ、器によそって白ごま、青のりを散らす。



## 調理ポイント

- ◆麦を入れる際は麦の倍量の水を足すこと。
- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの固さが変わるので、加減をすること。
- ◆魚類を炊き込む場合は、あらかじめ焼いてから加えると生臭くならない。

## フキとゼンマイのおかか煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **13**分

[1人分：68kcal/ 食塩相当量：1.1g]

春が旬のフキ、ゼンマイに甘辛い味付けをした食物繊維たっぷりのおかずです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.7g ●脂質：2.8g ●炭水化物：7.9g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

フキ：水煮（長さ4cmに切る）	360g	[30g]
こんにゃく	360g	[30g]
ゼンマイ：水煮	120g	[10g]
ニンジン	180g	[15g]
油揚げ	60g	[5g]

## &lt;材料b&gt;

しょうゆ	110cc	[9.16cc]
みりん	55cc	[4.58cc]
砂糖	24g	[2g]
ごま油	15cc	[1.25cc]
だし汁	300cc	[25cc]
かつお節	12g	[1g]
絹さや（さっと茹でて斜め切り）	48g	[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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	3分	100℃	
2	コンビ	100%	10分	160℃	

## 下ごしらえ

- ・フキは太い所はさらに縦に切る。
- ・こんにゃく、ニンジンは5mm角に切って長さ3cmに切る。
- ・ゼンマイは長さ4cmに切る。
- ・油揚げは縦半分にかけて幅5mmに切る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を広げてのせ、【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す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料b>を入れてフタをし、【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、プラストチャーで粗熱を取る。器によそい、絹さやを添える。



## 調理ポイント

◆食材にスチームをかけることでアクが抜けて煮上がりがきれいになり、すっきりした味に仕上がる。

## かぼちゃとレンコンの焼き団子（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 20 分

[1人分：63kcal/食塩相当量：0.2g]

かぼちゃにすりおろしたレンコンを加えて、しっとりとした焼き団子に仕上げました。たくさん作って冷凍保存も！

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：1.2g ●炭水化物：12.4g ●注目したい栄養素：カロテン、ビタミンC



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

カボチャ（4～5cm角に切る）	480g	[40g]
<材料a>		
ニラ（長さ5mmに切る）	60g	[5g]
レンコン（皮をむいてすりおろす）	240g	[20g]
片栗粉	12g	[1g]
塩	2.4g	[0.2g]
こしょう	少々	
サラダ油	15cc	[1.25cc]

※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	風量
1	スチーム	—	10分	100℃	—
2	コンビ	40%	10分	180℃	—

## 下ごしらえ

- ・レンコンは汁気を絞る。

## 作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、カボチャをつぶし、<材料a>を入れて混ぜ合わせる。
3. 2を24等分にして丸く平らに形づくり、サラダ油を全体にハケで塗る。
4. 20mmのホテルパン1枚に3を並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆すりおろしたレンコンの汁気は絞すぎないように加減すること。（絞り汁：約60g）
- ◆ニラは万能ネギや刻んだ茹でインゲンで代用可。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算を直す必要がある。）