

昼食 春野菜のパスタメニュー

[1人分：620kcal/食塩相当量：4.0g]

旬の野菜をふんだんに使った、春らしい色鮮やかなパスタランチ。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	春野菜のパスタ	 レシピ	[382kcal 1.7g]
主菜	鶏とパプリカの重ね焼き バジル風味	 レシピ	[71kcal 0.2g]
副菜	おかひじきのベーコンサ ラダ	 レシピ	[42kcal 0.3g]
汁物	ホワイトぶなしめじのカ レー風味スープ	 レシピ	[125kcal 1.8g]

※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

春野菜のパスタ（病院食：麺）

合計加熱調理時間 約 6分

[1人分：382kcal/ 食塩相当量：1.7g]

春野菜をたっぷり使ったシンプルな味付けのヘルシーパスタ。季節を運んで来てくれる一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.5g ●脂質：5.2g ●炭水化物：68.0g ●注目したい栄養素：ビタミンC、キャベジン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

冷凍スパゲッティ（1個：220g）	12個	[1個]
菜の花（食べやすい大きさに切る）	360g	[30g]
春ニンジン	160g	[13.33g]
春キャベツ（5cm角に切る）	600g	[50g]
<材料a>		
ハーブソルト	10g	[0.83g]
エクストラヴァージンオリーブオイル	45cc	[3.75cc]
粗びき黒こしょう	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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	6分	100℃

下ごしらえ

・春ニンジンは幅1cmに切って長さ5cmに切る。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン3枚に冷凍スパゲティを並べる。
- 65mmの穴あきホテルパン1枚に菜の花、春ニンジンを並べ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚に春キャベツを並べる。
- 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、3の野菜のホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。
- ボールに4、5、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント

◆しらす干し、こうなごを加えるとより美味しくなる。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）

鶏とパプリカの重ね焼きバジル風味（病院食：主菜）

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 13分

[1人分：71kcal/食塩相当量：0.2g]

パプリカの舟に鶏肉を乗せて柔らかく焼き上げました。カラフルな色合いで食事が明るくなります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.6g ●脂質：3.1g ●炭水化物：4.3g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンC、カロテン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

黄パプリカ	3個（約400g）	[33.33g]
小麦粉	2g	[0.16g]
鶏もも肉：皮なし	360g	[30g]
塩	1g	[0.08g]
こしょう	少々	
バジルソース	12g	[1g]
<材料a>		
パン粉	10g	[0.83g]
粉チーズ	10g	[0.83g]
パセリ：みじん切り	5g	[0.41g]
オリーブオイル	15cc	[1.25cc]
プチトマト	24個	[2個]

※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	-	5分	100℃
2	コンビ	40%	8分	200℃

下ごしらえ

- ・黄パプリカは種とわたを取り除き、縦4等分に切る。
- ・鶏もも肉は12等分（約30g）に切ってすりこぎなどで軽くたたき、厚みを均一にして塩、こしょうを振る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に黄パプリカを並べ、【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、ブラストチラーで粗熱を取る。
3. 2のパプリカの内側に小麦粉を薄くまぶして鶏もも肉をのせ、パプリカにおさまるよう形を整える。
4. 20mmのホテルパン1枚に3を並べ、バジルソースを塗って<材料a>をのせ、【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し、器に盛ってプチトマトを添える。



調理ポイント

◆黄パプリカにあらかじめスチームをかけることで、焼き上がった時に鶏もも肉の柔らかさと合う。

おかひじきのベーコンサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 3分

[1人分：42kcal/ 食塩相当量：0.3g]

陸の海藻と呼ばれているおかひじきは栄養満点！スチコンなら火を通し過ぎることなくシャキシャキの食感を活かせる。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.8g ●脂質：1.9g ●炭水化物：5.5g ●注目したい栄養素：カリウム、マグネシウム、カロテン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

おかひじき（軸の固い部分は取り除く）	480g	[40g]
ベーコン（幅1cmに切る）	55g	[4.58g]
トマト（十文字に切り込みを入れる）	600g	[50g]
和風ドレッシング	30cc	[2.5cc]

※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	-	3分	100℃

下ごしらえ

- ・おかひじきは食べやすい大きさに切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚におかひじき、ベーコンを入れる。別の40mmの穴あきホテルパン1枚にトマトを並べる。
2. 1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2分後、2のトマトのホテルパンを取り出し、手早く冷水に取って粗熱を取り、皮をむいて食べやすい大きさに切る。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
5. ボールに3、4、和風ドレッシングを入れて、和え混ぜる。



調理ポイント

- ◆ベーコンはフライパンで炒めたものでもよい。
- ◆トマトを湯むきする際、トマトの大きさにより加熱時間を調節すること。

ホワイトぶなしめじのカレー風味スープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 **33** 分

[1人分：125kcal/食塩相当量：1.8g]

スパイシーなカレー風味が食欲をそそります。ホワイトぶなしめじで色と食感にアクセントを。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.4g ●脂質：3.8g ●炭水化物：22.3g ●注目したい栄養素：食物繊維、グルタミン酸



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

タマネギ（縦に薄切り）	200g	[20g]
サラダ油	15cc	[1.5cc]
<材料a>		
ホワイトぶなしめじ	200g	[20g]
水	1800cc	[180cc]
カレールー	65g	[6.5g]
野菜ブイヨン：顆粒	25g	[2.5g]
コーンスターチ（同量の水で溶く）	20g	[2g]

※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%	25分	180℃

下ごしらえ

・ホワイトぶなしめじは石づきを取って、小房に分ける。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚にタマネギ、サラダ油を入れて混ぜ合わせて広げ、【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、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、水溶きコーンスターチを入れて混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆タマネギの薄切りは短めの方が食べやすいので、横にも半分に分けてから薄切りにするとよい。