

朝食 さつまいものパンケーキメニュー

[1人分：587kcal/ 食塩相当量：1.3 g]

具沢山のパンケーキに、旬の果実を使ったサラダとデザート。季節を感じる朝食です。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	さつまいものパンケーキ		[409kcal 1.0g]
副菜	キャベツと梨のコールスロー		[45kcal 0.3g]
デザート	煮りんごのヨーグルト添え		[133kcal 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

さつまいものパンケーキ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 8 分

[1人分：409kcal / 食塩相当量：1.0 g]

ほんのり甘いさつまいも生地に野菜を入れて、お食事パンケーキに。エッグパンを使って表面はカリッと仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.5g ●脂質：13.1g ●炭水化物：62.7g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（4人分 [1人分2個]）

[]は1人分相当量です

<材料a>

さつまいも（皮をむく）	200g	[50g]
ホットケーキミックス	200g	[50g]
豆乳	120cc	[30cc]
卵	60g	[15g]
すりごま：白	12g	[3g]

<材料b>

インゲン（小口切り）	60g	[15g]
ニンジン（8mm角に切る）	80g	[20g]
ホールコーン：缶	80g	[20g]
ウィンナー（小口切り）	40g	[10g]
サラダ油	少々	
ブロッコリー	120g	[30g]
マヨネーズ	25cc	[6.25cc]

※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

4人分 [1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	8分	200℃

下ごしらえ

- ・さつまいもはすりおろす。
- ・インゲン、ニンジンは茹でる。
- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、<材料b>を加えてさっくりと混ぜる。
2. アルミエッグパン1枚にサラダ油を塗り、1の生地を均等に入れて【設定1】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、器に盛ってブロッコリー、マヨネーズを添える。



調理ポイント

◆少量の粉チーズを加えて味にコクを出してもよい。（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。）

キャベツと梨のコールスロー（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約2分

[1人分：45kcal／食塩相当量：0.3g]

シャキシャキ感を残したキャベツに、梨の甘みとセロリの香りをプラス。さっぱり食べやすいコールスローです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.1g ●脂質：2.2g ●炭水化物：6.3g ●注目したい栄養素：キャベジン、ビタミンC



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

キャベツ（ざく切り）	700g	[70g]
<材料a>		
梨（千切り）	200g	[20g]
セロリ（千切り）	100g	[10g]
サラダ油	25cc	[2.5cc]
リンゴ酢	15cc	[1.5cc]
塩	3g	[0.3g]

※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	-	2分	100℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツを入れて、【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、プラスチックラーで粗熱を取る。
- ボールに2、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント

◆サラダ油はお好みでオリーブオイルに代えてもよい。（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。）

煮りんごのヨーグルト添え（病院食：デザート）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：133kcal／食塩相当量：0.0g]

柔らかく煮込んだリンゴの甘酸っぱさがヨーグルトとよく合う！朝にぴったりの爽やかなデザートです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.6g ●脂質：1.3g ●炭水化物：30.6g ●注目したい栄養素：カリウム、カルシウム、乳酸菌



材料（10人分 [1人分3個]）

[]は1人分相当量です

リンゴ（皮をむいて8等分に切る）	1000g	[100g]
<材料a>		
砂糖	140g	[14g]
レモン汁	20g	[2g]
水	200cc	[20cc]
プレーンヨーグルト	400g	[40g]
ミント	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

10人分 [1人分3個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

下ごしらえ

- ・リンゴは芯を除いて、すぐに塩水（分量外）にさらし、水気をふく。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※シロップ）

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にリンゴを並べてクッキングペーパーを被せ、上から（※シロップ）を注ぎ入れ、【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、プラストチラーで冷やす。器に盛ってプレーンヨーグルト、ミントを添える。