

## 夕食 サバのもみじ焼きメニュー





[1人分：596kcal/食塩相当量：2.3g]

脂がのったサバに野菜たっぷりのおかず。食欲の秋に嬉しいボリューム満点の和食メニュー。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	長芋ごはん		[252kcal 0.5g]
主菜	サバのもみじ焼き		[212kcal 0.9g]
副菜1	小松菜の磯辺和え黄身ごまドレッシング		[74kcal 0.2g]
副菜2	麩と野菜の薄くず煮		[58kcal 0.7g]

※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

## 長芋ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：252kcal/ 食塩相当量：0.5 g]

加熱した長芋は柔らかくホクホク。シンプルな味付けなので、どんなおかずにも合います。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.6g ●脂質：0.8g ●炭水化物：53.7g ●注目したい栄養素：糖質、食物繊維



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

米	780g	[65g]
水	960cc	[80cc]
酒	36g	[3g]
塩	6g	[0.5g]
長芋（皮をむいて1cm角に切る）	300g	[25g]
炒りごま：黒	2.4g	[0.2g]

※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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	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

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、長芋をのせてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、1のホテルパンを取り出して混ぜる。器に盛って炒りごまを散らす。



## 調理ポイント

- ◆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。
- ◆酒を入れることで香りが良くなり、ご飯の味もアップする。

## サバのもみじ焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：212kcal/食塩相当量：0.9g]

すりおろしたニンジンのをせて、もみじ焼きにすることでボリュームも栄養もアップ！魚が苦手な方にもオススメです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：15.0g ●脂質：7.6g ●炭水化物：19.3g ●注目したい栄養素：タンパク質、カロテン



## 材料（8人分）

[ ]は1人分相当量です

サバ：三枚おろし	480g	[60g]
しょうゆ	26cc	[3.25cc]
みりん	13cc	[1.62cc]
小麦粉	24g	[3g]
ニンジン	400g	[50g]
<材料a>		
片栗粉	16g	[2g]
卵白	60g	[7.5g]
塩	2g	[0.25g]
銀杏：水煮	48g	[6g]
ゆで栗（1個：160g）	8個	[20g]

※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

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	12分	200℃

## 下ごしらえ

- ・サバは少量の塩（分量外）、少量の砂糖（分量外）を振ってよく混ぜ合わせ、表面に水分が出てくるまで置く。
- ・ニンジンは、フードプロセッサーですりおろし、<材料a>と混ぜ合わせる。（※1）
- ・ゆで栗は1個を半分切る。

## 作り方

1. サバをしょうゆ、みりに10分程浸け込み、水気を取って小麦粉をまぶす。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1を並べ、（※1）を8等分にしてサバの上に広げ、銀杏のをせて【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、器に盛ってゆで栗を添える。



## 調理ポイント

◆下ごしらえでサバに塩、砂糖を振ることで、サバの生臭みが消えて水分も抜ける。冷凍魚を使用する場合は、この方法をとるとより良い。

# 小松菜の磯辺和え黄身ごまドレッシング（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 **4** 分

[1人分：74kcal/食塩相当量：0.2g]

黄身のそぼろと小松菜の彩りが鮮やか！焼きのりの風味が食欲をそそります。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.9g ●脂質：6.0g ●炭水化物：3.3g ●注目したい栄養素：カリウム、カルシウム、ビタミンC



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

小松菜（長さ3cmに切る）	900g	[60g]
<材料a>		
焼きのり（細かくちぎる）	22.5g	[1.5g]
マヨネーズ	75cc	[5cc]
すりごま：白	30g	[2g]
砂糖	7.5g	[0.5g]
しょうゆ	12.5cc	[0.83cc]
卵黄	80g	[5.33g]

※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

15人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	4分	100℃

## 下ごしらえ

・卵黄はレンジ（600W）で1分加熱し、フードプロセッサーにかける。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜を並べ、【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す。
3. ボールに2、<材料a>を入れて和え、卵黄をかける。



### 調理ポイント

◆少量の練りワサビを加えると、焼きのりの香りが立つ。（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。）

## 麩と野菜の薄くず煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 22分

[1人分：58kcal/食塩相当量：0.7g]

しいたけの旨みが染み込んだ麩とたくさんの野菜にとろみをつけて。ほっこり温まる上品な一品に。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.1g ●脂質：0.4g ●炭水化物：12.4g ●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;

里芋（1cm角に切る）	360g	[30g]
大根（1cm角に切る）	240g	[20g]
ニンジン（1cm角に切る）	240g	[20g]
干しいたけ（1cm角に切る）	24g	[2g]
しめじ（石づきを取る）	240g	[20g]

## &lt;材料b&gt;

干しいたけの戻し汁	600cc	[50cc]
麩（水で戻して絞る）	36g	[3g]
白だし	30cc	[2.5cc]
酒	24cc	[2cc]
粉末だし：和風	6g	[0.5g]
片栗粉	12g	[1g]
ショウガ汁	12g	[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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃
2	コンビ	100%	15分	160℃

## 下ごしらえ

- ・しめじは小房に分ける。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>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、<材料b>を入れて混ぜ、フタをして【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、ショウガ汁を混ぜる。



## 調理ポイント

◆野菜は1cm角より大きくてもよい。その場合は【設定1】の加熱時間を調節すること。