

朝食 彩り蒸しパンメニュー

[1人分：636kcal/ 食塩相当量：1.2 g]

彩り鮮やかな蒸しパンに、爽やかなお豆のサラダを添えた朝から元気が出るメニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	彩り蒸しパン		[345kcal 0.9g]
副菜	二色豆とさつまいものサラダ		[205kcal 0.3g]
デザート	バナナ		[86kcal 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

彩り蒸しパン（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：345kcal/食塩相当量：0.9g]

彩り鮮やかな野菜たっぷり！モチモチ食感の蒸しパンをアレンジしてお食事パンに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.5g ●脂質：7.5g ●炭水化物：59.3g ●注目したい栄養素：炭水化物、食物繊維、ビタミンC



材料（10人分 [1人分2切れ]）

[]は1人分相当量です

<材料a>

牛乳	300cc	[30cc]
水	300cc	[30cc]
砂糖	50g	[5g]
卵	90g	[9g]
オリーブオイル	5g	[0.5g]
ニンジン（粗みじん切り）	150g	[15g]

<材料b>

米粉	300g	[30g]
小麦粉	300g	[30g]
ベーキングパウダー	30g	[3g]

<材料c>

しめじ（石づきを取る）	100g	[10g]
コーン：缶詰	150g	[15g]
赤パプリカ（8mm角に切る）	150g	[15g]
ベーコン（幅1cmに切る）	100g	[10g]
ハーブソルト	0.5g	[0.05g]
パセリ（みじん切り）	1g	[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。

分量

10人分 [1人分2切れ]

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

- ・<材料b>は合わせてふるう。
- ・しめじは半分に切る。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、ニンジン、<材料b>を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
2. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1の生地を流し込んで<材料c>を彩りよくのせ、【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、ハーブソルト、パセリを振って20等分に切り、器に盛る。

調理ポイント ◆粉類を加える際、練らずにさっくり混ぜ合わせること。（粘りが出ると膨らみにくくなる。）

二色豆とさつまいものサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 35 分

[1人分：205kcal/食塩相当量：0.3g]

豆を絶妙な固さに仕上げるのは、スチコンの得意技！マスタードとレモンで爽やかなサラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.1g ●脂質：7.0g ●炭水化物：28.2g ●注目したい栄養素：炭水化物、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ひよこ豆：乾（一晩水に浸す）	320g	[16g]
金時豆：乾（一晩水に浸す）	300g	[15g]
さつまいも（15mm角に切る）	500g	[25g]
<材料a>		
セロリ（筋を取って8mm角に切る）	240g	[12g]
レモン汁	40cc	[2cc]
粒マスタード	60g	[3g]
マヨネーズ	140g	[7g]
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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	30~35分	100℃

下ごしらえ

- ・ひよこ豆、金時豆は水気を切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にひよこ豆、金時豆を入れる。別の40mmの穴あきホテルパン1枚にさつまいもを入れる。
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6分後、2のさつまいものホテルパンを取り出す。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出す。
5. ボールに3、4、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント

◆豆類は必ず一晩水に浸すこと。また、豆の種類によって加熱時間を調節すること。