

## 朝食 クロックムッシュメニュー



[1人分：544kcal/ 食塩相当量：4.1 g]

食パンをアレンジしたクロックムッシュ。いつもと一味違った朝食です。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	クロックムッシュ		[328kcal 1.9g]
副菜	タマネギのスチームサラダ		[88kcal 1.2g]
汁物	コーンスープ		[128kcal 1.0g]

※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

## クロックムッシュ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約6分

[1人分：328kcal／食塩相当量：1.9g]

外はサクサク、中はふわふわの食感を楽しんで。ハムとチーズのシンプルな具で食パンを簡単アレンジ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.3g ●脂質：8.9g ●炭水化物：48.5g ●注目したい栄養素：カルシウム



## 材料（4人分）

[ ]は1人分相当量です

食パン：8枚切り	8枚	[2枚]
ハム	4枚 (48g)	[12g]
スライスチーズ（半分に切る）	2枚 (32g)	[8g]
ホワイトソース	40g	[10g]
水	20cc	[5cc]
パセリ（みじん切り）	適量	
グリーンリーフ	適量	
プチトマト	適量	

※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

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	-	5～6分	230℃

## 作り方

1. 食パンにハム、スライスチーズを挟み、20mmのホテルパン1枚に並べる。
2. ホワイトソース、水を混ぜ合わせて、1の食パンの表面に塗り、【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てパセリを振り、グリーンリーフ、プチトマトを添える。



## 調理ポイント

- ◆病院食のため、対象者によって食パンの耳を切り落としてもよい。
- ◆メニューの組み合わせにより、作り方1で食パンの両面にバターを塗ってもよい。

## タマネギのスチームサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：88kcal／食塩相当量：1.2g]

血液をサラサラにするタマネギの辛み、臭みを消して食べやすい和風サラダに仕上げました。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.1g ●脂質：3.2g ●炭水化物：13.7g ●注目したい栄養素：硫化アリル



## 材料（8人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

タマネギ（幅2mmに切る）	800g	[100g]
キャベツ（千切り）	400g	[50g]
ニンジン（千切り）	160g	[20g]

## &lt;材料b&gt;

サラダ油	38cc	[4.75cc]
しょうゆ	30cc	[3.75cc]
塩	4g	[0.5g]
こしょう	少々	
リンゴ酢	30cc	[3.75cc]

※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	スチーム	-	5分	100℃

## 作り方

- 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。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
- ボールに2、<材料b>を入れて和える。



## 調理ポイント

◆野菜はシャキシャキ感を残すように加熱時間を調節して、調味料と和えたら長時間置かないこと。