

昼食 まんまるしいたけメニュー




[1人分：440kcal／食塩相当量：1.4g]

野菜中心のヘルシーメニュー。優しい味付けで素材の旨みを引き出します。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	五穀ごはん	 レシピ	[282kcal 0.0g]
主菜	まんまるしいたけ	 レシピ	[52kcal 0.4g]
副菜	かぼちゃサラダ	 レシピ	[102kcal 0.3g]
汁物	モロヘイヤときくらげのすまし汁		[4kcal 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

五穀ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **35** 分

[1人分：141kcal/食塩相当量：0g]

スチコンで炊き上げるごはんはとても美味。五穀ごはんだけでなく、色々な雑穀ごはんにも多活用できます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.6g ●脂質：0.4g ●炭水化物：30.4g ●注目したい栄養素：カリウム、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

米	720g	[36g]
<材料a>		
ひえ	20g	[1g]
あわ	20g	[1g]
きび	20g	[1g]
はとむぎ：砕いてあるタイプ	20g	[1g]
水	960cc	[48cc]

※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	コンビ	100%	35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

1. 65mmのホテルパン1枚に米を入れて平らにならし、<材料a>、水を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。



調理ポイント

- ◆そのままの形のはとむぎを使う場合は、6時間ほど水に浸水させてから使う。
- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。

まんまるしいたけ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：52kcal／食塩相当量：0.4g]

丸い形状がかわいい。季節によって具を変えれば、色々なアレンジが楽しめます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.7g ●脂質：1.2g ●炭水化物：8.7g ●注目したい栄養素：ビタミンD、カリウム、食物繊維、β-カロテン



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	160℃
2	スチーム	-	10分	100℃

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

干しいたけ：軸なし（1枚：3g）	40枚	[6g]
だし汁	800cc	[40cc]
酒	45cc	[2.25cc]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
みりん	8cc	[0.4cc]
濃口しょうゆ	5cc	[0.25cc]
塩	2g	[0.1g]

<材料b>

鶏ひき肉	200g	[10g]
えのきだけ（細かく刻む）	300g	[15g]
レンコン（みじん切り）	50g	[2.5g]
ネギ（みじん切り）	20g	[1g]
酒	30cc	[1.5cc]
塩	2g	[0.1g]
片栗粉A	35g	[1.75g]
ブロッコリー（小房に分ける）	400g	[20g]

<材料c>

だし汁	600cc	[30cc]
酒	60cc	[3cc]
みりん	45cc	[2.25cc]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
濃口しょうゆ	15cc	[0.75cc]
片栗粉B（倍量の水で溶く）	14g	[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。

下ごしらえ

- ・干しいたけは水で戻して、水気を絞る。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せ、【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、プラストチャーで粗熱を取る。汁気を取って、かさの内側に薄く片栗粉（分量外）をまぶす。
- ボールに<材料b>を入れてよく混ぜ合わせ、40等分（1個約16g）にする。
- 2に3をのせて形を整え、20mmのホテルパン2枚に並べる。
- 20mmの穴あきホテルパン1枚に、ブロッコリーをのせる。
- 4のホテルパンを、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、スチコンに5のホテルパンを入れる。
- 加熱完了後、6、7のホテルパンを取り出し、ブロッコリーはプラストチャーで粗熱を取る。
- 鍋に<材料c>を入れて火にかけ、煮立ってきたら水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- 器に8のしいたけを盛り、9のあんをかけて、8のブロッコリーを添える。



調理ポイント

- ◆干しいたけは前日から水で十分に戻しておくといよい。
- ◆しいたけのかさの内側に片栗粉をまぶすことで、中に入れるタネがはがれにくくなる。

かぼちゃサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：102kcal/食塩相当量：0.3g]

ホクホク甘いかぼちゃにキュウリとタマネギを加え、サッパリ食べやすく仕上げたサラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：2.9g ●炭水化物：17.5g ●注目したい栄養素：β-カロテン



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ	1200g	[80g]
きゅうり（輪切り）	180g	[12g]
タマネギ（薄切り）	100g	[6.66g]
<材料a>		
サラダ油	50cc	[3.33cc]
酢	70cc	[4.66cc]
塩	5g	[0.33g]
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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100℃

下ごしらえ

・カボチャは半量は皮を落として、すべて1.5cmの角切りにする。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャをのせ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にきゅうり、タマネギをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から2分後、きゅうりとタマネギのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
- 加熱完了後、1のカボチャのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
- ボールに2、3、<材料a>を入れて和え混ぜる。



調理ポイント

◆カボチャの厚みや種類によって、皮をむいたり加熱時間を調節すること。