

夕食 肉豆腐メニュー

[1人分：634kcal/食塩相当量：3.7g]

たっぷり使われた牛肉が嬉しい！旨みが染みた野菜でほっこり身体が温まるメニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	肉豆腐		[178kcal 0.8g]
副菜	里芋とヒジキの煮物		[109kcal 1.7g]
汁物	味噌汁 (なす、油揚げ、ネギ)		[45kcal 1.2g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

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

白飯

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：336kcal/ 食塩相当量：0 g]

ふっくらおいしいご飯です。



材料 (10人分)

米	800g
水	960cc

※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	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

1. 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れ、フタをして【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

- ◆季節によって米に含まれる水分量も変わるので、水分量に加減が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加減をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加減で、水分量がわずかではあるが変わってくる。
- ◆ご飯の温度を下げないために、スチコン庫内で蒸らすとよい。

肉豆腐（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20 分

[1人分：178kcal/食塩相当量：0.8g]

牛肉をたっぷり使って低カロリー。しっかり旨味を吸った豆腐と野菜をカラダに優しい味付けで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.3g ●脂質：8.8g ●炭水化物：12.0g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

結びしらたき	160g	[20g]
<材料a>		
木綿豆腐（1丁を8等分に切る）	640g	[80g]
牛肉：すき焼き用	240g	[30g]
長ネギ（幅1cmの斜め切り）	240g	[30g]
エリンギ（薄切り）	80g	[10g]
砂糖	40g	[5g]
しょうゆ	30cc	[3.75cc]
酒	40cc	[5cc]
ニンジン	80g	[10g]
貝割れ菜（さっと茹でる）	120g	[15g]

※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℃
2	スチーム	-	15分	100℃

下ごしらえ

・ニンジンは型で抜いて厚さ3mmに切り、茹でる。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚に、結びしらたきを入れ、【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し、結びしらたきを水洗いする。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>、2を入れ、ぬらしたキッチンペーパーを被せて、【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て器に盛り、彩りにニンジン、貝割れ菜を添える。



調理ポイント

◆作り方4で、加熱後しばらく煮汁に浸け置くと、煮汁が染みて美味しくなる。

里芋とヒジキの煮物（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 28分

[1人分：109kcal/ 食塩相当量：1.7g]

しっかり味の染み込んだ里芋に、ヒジキを加えて栄養アップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.5g ●脂質：3.4g ●炭水化物：17.8g ●注目したい栄養素：カルシウム、鉄



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

里芋（乱切りして酢水に漬ける）	正味 800g	[80g]
<材料a>		
ヒジキ：乾	40g	[4g]
ごま油	20cc	[2cc]
油揚げ（油抜きして細切り）	50g	[5g]
だし汁	800cc	[80cc]
砂糖	20g	[2g]
しょうゆ	30cc	[3cc]
めんつゆ：5倍希釈	60cc	[6cc]

※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	-	8分	100℃
2	コンビ	100%	20分	140℃

下ごしらえ

- ・ヒジキは水で戻し、水気を切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋をのせ、【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、水洗いして水気を取る。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れて、【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、そのまま冷まして味をなじませる。



調理ポイント

- ◆里芋のぬめりを取るために、作り方2で水洗いをするとうい。
- ◆作り方4で、しばらくそのまま置いて味をなじませると美味しくなる。