

朝食 メカジキのゆずこしょう風味メニュー




[1人分：542kcal/食塩相当量：3.0g]

たっぷりの温野菜で朝の身体が温まる！ゆずこしょうがアクセントの焼き魚メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯	 レシピ	[302kcal 0.0g]
主菜	メカジキのゆずこしょう風味 温野菜添え	 レシピ	[119kcal 1.0g]
副菜	高野豆腐と野菜のごま酢和え	 レシピ	[98kcal 0.8g]
汁物	味噌汁 (もやし、ネギ、キャベツ)		[23kcal 1.2g]

※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

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°C

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。

メカジキのゆずこしょう風味 温野菜添え（病院食：主菜）

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 13分

[1人分：119kcal/ 食塩相当量：1.0g]

淡泊なメカジキにゆずこしょうで味付けして食べやすく。たっぷりの蒸し野菜を添えて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.9g ●脂質：5.2g ●炭水化物：5.1g ●注目したい栄養素：たんぱく質、カリウム



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

大根（拍子切り）	300g	[30g]
ニンジン（拍子切り）	300g	[30g]
ほうれん草（長さ4cmに切る）	200g	[20g]
ゆかり：薄味	10g	[1g]
<材料a>		
酒	20cc	[2cc]
ゆずこしょう	20g	[2g]
しょうゆ	16cc	[1.6cc]
ごま油	12cc	[1.2cc]
メカジキ：切り身（1切れ：60g）	10切れ	[60g]

※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	-	5分	100℃
2	コンビ	100%	8分	220℃

下ごしらえ

・ <材料a>はボールで混ぜ合わせ、メカジキを20分程漬け込む。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に大根、ニンジンを入れる。別の40mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れる。
- 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から2分後、2のほうれん草のホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、3、ゆかりを和える。
- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にメカジキを並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。器に4を盛ってメカジキのをせる。



調理ポイント

◆メカジキは加熱し過ぎると身が固くなり、美味しさが半減するので、多段で調理する際は加熱時間を調節すること。

高野豆腐と野菜のごま酢和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：98kcal/食塩相当量：0.8g]

高野豆腐に味が染み、彩りもきれいな小鉢もの。たっぷりのごまを使ってとても美味。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.1g ●脂質：5.3g ●炭水化物：6.8g ●注目したい栄養素：カルシウム、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

高野豆腐（ぬるま湯で戻す）	200g	[10g]
だし汁	600cc	[30cc]
砂糖	30g	[1.5g]
薄口しょうゆ	10cc	[0.5cc]
塩	6g	[0.3g]
大根（1cm角に切る）	400g	[20g]
ニンジン（1cm角に切る）	200g	[10g]

<材料b>

すりごま：白	70g	[3.5g]
砂糖	40g	[2g]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
酢	100cc	[5cc]
だし汁	70cc	[3.5cc]
きゅうり（1cm角に切る）	300g	[15g]
塩	5g	[0.25g]

※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	-	15分	100℃

下ごしらえ

- ・高野豆腐は水気を軽く取り、1cm角に切る。
- ・きゅうりは塩を振ってしばらく置き、しんなりしたら水洗いをして、水気を取る。

作り方

1. 40mm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る。
2. 65mmの穴あきホテルパン1枚に、大根、ニンジンを広げてのせる。
3. 【設定1】で予熱後、1のホテルパンを上段、2のホテルパンを下段に入れて、加熱する。
4. 加熱開始から8分後、3の野菜のホテルパンを取り出してブラストチラーで粗熱を取り、水気を取る。
5. 加熱完了後、3の高野豆腐のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
6. ボールに<材料b>を合わせ、4、汁気を切った5の高野豆腐、きゅうりを入れて和え混ぜる。

調理ポイント ◆すべての材料の大きさを揃えるようにすると良い。