

## 昼食 ジャージャー麺メニュー




[1人分：731kcal/食塩相当量：4.5g]

食べ応え十分のジャージャー麺。ローカロリーな切り干し大根を添えてバランス良く。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

|     |                 |   |                |
|-----|-----------------|---|----------------|
| 主食  | ジャージャー麺         |  レシピ | [500kcal 3.3g] |
| 副菜1 | カボチャとしいたけのオイル焼き |  レシピ | [83kcal 0.4g]  |
| 副菜2 | 切り干し大根の煮付け      |  レシピ | [148kcal 0.8g] |

※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

## ジャージャー麺（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：500kcal/ 食塩相当量：3.3g]

具沢山の肉味噌は、うどんの麺にも野菜にも良く合う！辛さ控え目で食べやすい一品。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：24.5g ●脂質：13.6g ●炭水化物：67.7g ●注目したい栄養素：タンパク質、カリウム



## 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  | スチーム | -    | 5分  | 100℃ |
| 3  | コンビ  | 100% | 10分 | 200℃ |

## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

|               |       |        |
|---------------|-------|--------|
| 冷凍うどん         | 10玉   | [1玉]   |
| 干しいたけ：水に戻した状態 | 120g  | [12g]  |
| タケノコ（5mmの角切り） | 300g  | [30g]  |
| 赤パプリカ（あられ切り）  | 50g   | [5g]   |
| もやし           | 300g  | [30g]  |
| <材料a>         |       |        |
| 豚ひき肉          | 700g  | [70g]  |
| ニンニク（粗みじん切り）  | 10g   | [1g]   |
| ショウガ（粗みじん切り）  | 15g   | [1.5g] |
| 赤味噌           | 150g  | [15g]  |
| しょうゆ          | 30cc  | [3cc]  |
| 砂糖            | 30g   | [3g]   |
| ごま油           | 10cc  | [1cc]  |
| 中華スープの素       | 5g    | [0.5g] |
| 水             | 700cc | [70cc] |
| 片栗粉           | 20g   | [2g]   |
| きゅうり（太めの千切り）  | 150g  | [15g]  |

※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

- ・干しいたけは粗みじんに切る。

## 作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン2枚に冷凍うどんをのせ、【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、冷水に取って水切りをする。
3. 65mmのホテルパン1枚に干しいたけ、タケノコをのせ、20mmのホテルパン1枚に赤パプリカをのせ、40mmの穴あきホテルパン1枚にもやしをのせる。
4. 3のホテルパンを、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から3分後、4の赤パプリカともやしのホテルパンを取り出し、プラストチャーで冷やす。
6. 加熱完了後、4の干しいたけとタケノコのホテルパンを取り出し、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。
8. 器に2を盛って7の肉みそをのせ、きゅうり、5を彩り良く盛り合わせる。



## 調理ポイント

- ◆ホテルパンを分けて加熱することで、加熱時間の調節ができ、盛り付けもしやすくなる。
- ◆冷凍うどんは中華麺で代用可。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）

## カボチャとしいたけのオイル焼き（病院食：副菜）

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 8分

[1人分：83kcal/食塩相当量：0.4g]

素材本来の旨味と甘みを活かした、シンプルな野菜料理。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：3.9g ●炭水化物：11.5g ●注目したい栄養素：β-カロテン



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

|                  |            |          |
|------------------|------------|----------|
| カボチャ（幅1cmのくし形切り） | 正味<br>600g | [50g]    |
| しいたけ（石づきを取る）     | 300g       | [25g]    |
| オリーブオイル          | 55cc       | [4.58cc] |
| 塩                | 5g         | [0.41g]  |

※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

12人分

## 設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度   |
|----|-----|------|----|------|
| 1  | コンビ | 100% | 8分 | 200℃ |

## 作り方

- 20mmのホテルパン2枚にカボチャ、しいたけをそれぞれのせて、オリーブオイルをかけ、塩を振り、【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す。

**調理ポイント** ◆しいたけの厚みや大きさによって、加熱時間を調節すること。

## 切り干し大根の煮付け

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：148kcal/食塩相当量：0.8g]

昔ながらのお惣菜。中まで味が染みてます。



## 材料 (24人分)

## &lt;材料a&gt;

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 切り干し大根：乾燥       | 約250g |
| 油揚げ：大（幅1cmの細切り） | 3枚    |
| 干しいたけ（水で戻す）     | 8個    |
| ニンジン（細切り）       | 120g  |

## &lt;材料b&gt;

|        |        |
|--------|--------|
| だし汁    | 1000cc |
| 本みりん   | 70cc   |
| 濃口しょうゆ | 90cc   |
| 日本酒    | 80cc   |
| 砂糖     | 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

24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

- ・切り干し大根は水に浸けて1時間程度置き、ザルにあげて軽く握って水気を切る。（1000gになる）
- ・干しいたけは千切りにする。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
2. 鍋に<材料b>を入れて火にかけて沸騰させ、1のホテルパンのクッキングペーパーの上からまんべんなくかけ、【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、ブラストチラーで粗熱を取って、味を染み込ませる。



## 調理ポイント

◆切り干し大根は水で戻すと約4~5倍になる。（太さや乾燥状態によって異なる）水に浸けた後は、よく水洗いをしないと臭みが残る。