

## 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



## 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。

## 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℃

## 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）

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 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。