




昼食 海老とパプリカのピラフメニュー

[1人分：407kcal／食塩相当量：1.0g]

バターの香りが食欲をそそる具沢山ピラフ。ほっこり温まるじゃがいもスープを添えた洋風ランチ。

**献立セット**

[]は1人分相当量です

主食	海老とパプリカのピラフ		[351kcal 0.5g]
副菜	カブのレモン風味サラダ		[18kcal 0.3g]
汁物	じゃがいものスープ		[38kcal 0.2g]

※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

海老とパプリカのピラフ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：351kcal／食塩相当量：0.5g]

バターがふわっと香る本格的な味が嬉しい、海老がたっぷりの贅沢ピラフです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.2g ●脂質：3.4g ●炭水化物：65.9g ●注目したい栄養素：炭水化物、たんぱく質



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

むき海老（背わたを取る）	300g	[30g]
赤パプリカ（1cm角に切る）	150g	[15g]
インゲン（1cm角に切る）	120g	[12g]
タマネギ（みじん切り）	250g	[25g]
塩	2g	[0.2g]

<材料b>

米	800g	[80g]
コンソメ：固形（刻む）	5g	[0.5g]
白ワイン	20cc	[2cc]
水	800cc	[80cc]
バター（小さいサイコロ状に切る）	30g	[3g]

※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%	10分	200℃
2	コンビ	100%	20分	200℃

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

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れて塩を振りかけ、【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。
- 65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れ、2をのせてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンにバターを散らし、そのままスチコン庫内で5分蒸らし、取り出して混ぜる。



調理ポイント

- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの固さが変わるので、加減をすること。
- ◆作り方3で具材を入れたら混ぜず、炊き上がってから混ぜること。

カブのレモン風味サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 3 分

[1人分：18kcal／食塩相当量：0.3 g]

旬のカブはあえて歯ごたえを残して。レモンの酸味とオリーブがほんのり香る爽やかなサラダ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.4g ●脂質：1.0g ●炭水化物：2.0g ●注目したい栄養素：アミラーゼ、カロテン、ビタミンC



材料（24人分）

[]は1人分相当量です

カブ：小	840g	[35g]
カブの葉（長さ3cmに切る）	160g	[6.66g]
<材料a>		
レモン汁	30cc	[1.25cc]
オリーブオイル	30cc	[1.25cc]
塩	8g	[0.33g]
粗びき黒こしょう	適宜	

※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	スチーム	－	3分	100℃

下ごしらえ

- ・カブは皮をむき、薄めのくし形に切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にカブをのせる。別の40mmの穴あきホテルパン1枚に蕪の葉をのせる。
2. 1のカブのホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から1分後、1のカブの葉のホテルパンを入れる。
4. 加熱完了後、2、3のホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やし、<材料a>で和える。



調理ポイント

- ◆カブの大きさによって加熱時間を調節し、お好みの硬さに仕上げること。
- ◆トッピングにレモンの小口切りをのせてもよい。ただし、苦みが出てしまうので注意すること。
- ◆カブの葉はドレッシングの酸味で褐変するので、和えてから時間を置かないようにすること。

じゃがいものスープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：38kcal／食塩相当量：0.2g]

クミンパウダーがシンプルなじゃがいものスープにコクと奥深さをプラス。ほっこり温まるスープです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：0.0g ●炭水化物：9.0g ●注目したい栄養素：糖質、ビタミンC



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ジャガイモ（皮をむく）	480g	[40g]
<材料a>		
白だし	50cc	[4.16cc]
水	1800cc	[150cc]
片栗粉	24g	[2g]
<材料b>		
塩	2g	[0.16g]
こしょう	少々	
クミンパウダー	少々	
万能ネギ（小口切り）	18g	[1.5g]

※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	スチーム	－	15分	100℃
2	コンビ	100%	15分	160℃

下ごしらえ

- ・ジャガイモは4等分に切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモを入れ、【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す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2を入れてマッシャーでつぶし、<材料a>を入れて混ぜ合わせて【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、<材料b>で味を整え、器によそって万能ネギを散らす。



調理ポイント

◆ジャガイモは固まりを少し残してつぶすと、より美味しく仕上がる。