

## 朝食 厚揚げの肉じゃが風メニュー

[1人分：450kcal/食塩相当量：3.6g]

厚揚げを使ってカロリーカットした煮物がメインの消化が良く、身体に優しい朝食です。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	大根ごはん	 レシピ	[293kcal 1.0g]
主菜	厚揚げの肉じゃが風	 レシピ	[114kcal 1.0g]
副菜	小松菜とえのきの煮びたし	 レシピ	[17kcal 0.3g]
汁物	味噌汁（にんじん、ゴボウ）		[26kcal 1.3g]

※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

## 大根ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：293kcal/ 食塩相当量：1.0g]

消化を助ける大根を入れて、胃に優しい混ぜご飯に。栄養価の高い葉も一緒に入れるのがポイント。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.2g ●脂質：0.7g ●炭水化物：63.3g ●注目したい栄養素：炭水化物



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

米	800g	[80g]
大根（1cm角に切る）	100g	[10g]
酒	30cc	[3cc]
昆布茶	20g	[2g]
水	900cc	[90cc]
大根の葉（さっと茹でる）	50g	[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

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。
- ・大根の葉は幅1cmに切る。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてフタをし、【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、取り出して大根の葉を加えて混ぜる。



## 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。
- ◆大根を1cm角にすることで、大根の形や食感が残る。また、昆布茶を加えることで大根が旨味の力を発揮する。

## 厚揚げの肉じゃが風（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **33** 分

[1人分：114kcal/ 食塩相当量：1.0 g]

定番の和風おかずも、お肉の代わりに厚揚げを加えてヘルシーにボリュームアップ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.9g ●脂質：5.7g ●炭水化物：16.0g ●注目したい栄養素：たんぱく質、カリウム、カルシウム



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

厚揚げ（食べやすい大きさに切る）	600g	[50g]
結びしらたき	240g	[20g]
<材料a>		
ジャガイモ（乱切り）	480g	[40g]
タマネギ（くし形切り）	240g	[20g]
グリーンピース：缶	48g	[4g]
<材料b>		
しょうゆ	60cc	[5cc]
みりん	40cc	[3.33cc]
砂糖	36g	[3g]
顆粒だし：和風	2.5g	[0.2g]
水	200cc	[16.66cc]

※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	-	3分	100℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

## 下ごしらえ

- ・ <材料b>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚に厚揚げ、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す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>、<材料b>を入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【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す。



## 調理ポイント

◆しらたきは結んだものを使うと、きれいに仕上がる。厚揚げと共にスチームをかけることで下茹での効果がある。

## 小松菜とえのきの煮びたし（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：17kcal/食塩相当量：0.3g]

薄味ですが、濃いめのだしが薄い味付けをカバーします。たっぷりいただきたい一品です。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：0.1g ●炭水化物：2.9g ●注目したい栄養素：β-カロテン、鉄



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

小松菜（長さ3～4cmに切る）	500g	[50g]
えのきだけ（石づきを取る）	100g	[10g]
<材料a>		
だし汁	400cc	[40cc]
薄口しょうゆ	15cc	[1.5cc]
みりん	10cc	[1cc]
鰹節	10g	[1g]

※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	-	6分	100℃
2	スチーム	-	6分	100℃

## 下ごしらえ

- ・えのきだけは1/3の長さに切る。

## 作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜、えのきだけを広げてのせ、【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、ザルにあげてしっかり水気を切る。
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、ブラストチラーで粗熱を取って、味をなじませる。器に盛り、鰹節を添える。



## 調理ポイント

- ◆濃いめにとっただし汁を使うと、塩分が控えめでも食べやすくなる。
- ◆小松菜の水気をしっかり切ることで、仕上がりが水っぽくなるのを防ぐ。