

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 |  | [293kcal 1.0g] |
| 主菜 | 厚揚げの肉じゃが風 |  | [114kcal 1.0g] |
| 副菜 | 小松菜とえのきの煮びたし |  | [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

<材料a>

| | | |
|--------------|-------|--------|
| 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：1.0g]

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。