

## 昼食 中華飯メニュー




[1人分：621kcal/食塩相当量：3.3g]

具沢山の中華飯は食べ応えバツグン！ほんのり甘いさつまいもで箸休めを。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	中華飯		[399kcal 1.7g]
副菜1	白菜サラダ		[51kcal 0.6g]
副菜2	さつまいものレモン煮		[118kcal 0.1g]
汁物	かみなり汁		[53kcal 0.9g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

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

## 中華飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：399kcal/食塩相当量：1.7g]

さっぱり味の中華飯。仕上げに加える少量のごま油の味が効いています。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：19.8g ●脂質：3.6g ●炭水化物：68.4g ●注目したい栄養素：カリウム、葉酸



## 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℃

## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

豚もも肉（一口大に切る）	150g	[15g]
むき海老（背わたを取る）	400g	[40g]
イカ（かのご切り）	200g	[20g]

## 酒A

30cc [3cc]

片栗粉A 10g [1g]

## &lt;材料b&gt;

タマネギ（くし形切り）	300g	[30g]
ニンジン	150g	[15g]
キャベツ（一口大に切る）	300g	[30g]
チンゲンサイ（一口大に切る）	400g	[40g]
きくらげ（水で戻す）	6g	[0.6g]

## &lt;材料c&gt;

水 900cc [90cc]

鶏がらスープの素 大さじ2 [1.5g]

しょうゆ 20cc [2cc]

酒B 15cc [1.5cc]

オイスターソース 20cc [2cc]

片栗粉B（同量の水で溶く） 50g [5g]

ごま油 5cc [0.5cc]

温かいごはん 1500g [150g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

※特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、えびを使用しています。

## 下ごしらえ

- ・<材料a>は酒Aを振り、片栗粉Aをまぶして混ぜ合わせる。（※1）
- ・イカは食べやすい大きさに切る。
- ・ニンジンは半月切り（または、いちょう切り）の薄切りにする。
- ・きくらげは一口大に切る。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、（※1）を広げてのせる。
2. 40mmの穴あきホテルパン1枚に<材料b>をのせる。
3. 【設定1】で予熱後、スチコンに1のホテルパンを上段、2のホテルパンを下段に入れて、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、野菜はザルにあげて水気をしっかり切る。
5. 鍋に<材料c>を入れ、火にかけて温める。
6. 65mmのホテルパン1枚に4、5を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から3分後、6のホテルパンを取り出し、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、スチコンに戻し入れる。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ごま油を加えて混ぜる。
9. 器に温かいごはんを盛り、上から8のあんをかける。



## 調理ポイント

◆【設定1】の加熱後に野菜の水気をしっかり切ることで、あんが水っぽくなるのを防ぐ。

## 白菜サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約3分

[1人分：51kcal／食塩相当量：0.6g]

シャキシャキの白菜に、甘酸っぱいみかんとレーズンが爽やかな新しいサラダです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.1g ●脂質：1.5g ●炭水化物：9.1g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

白菜（幅8mmの細切り）	800g	[80g]
きゅうり（輪切り）	150g	[15g]
<材料a>		
みかん：缶（汁気を取る）	220g	[22g]
レーズン	30g	[3g]
レモン汁	20cc	[2cc]
オリーブオイル	15cc	[1.5cc]
塩	5.5g	[0.55g]
粒マスタード	12g	[1.2g]

※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	-	3分	100℃

## 下ごしらえ

- ・レーズンはぬるま湯で洗って、水気を取る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に白菜、きゅうりをのせ、【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てプラストチラーで粗熱を取り、ザルにあげて水気を取る。
3. ボールに2、<材料a>を入れて、和え混ぜる。

**調理ポイント** ◆加熱後すぐにプラストチラーで粗熱を取ることで、歯ごたえを残す。

## さつまいものレモン煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：118kcal／食塩相当量：0.1g]

甘く煮たさつまいもはパサつかずしっとり。レモンの酸味を加えて爽やかに仕上げました。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.0g ●脂質：0.2g ●炭水化物：28.3g ●注目したい栄養素：ビタミンB群、ビタミンC



## 材料（16人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

さつまいも（幅1cmの輪切り）	1280g	[80g]
レモン汁	32cc	[2cc]
砂糖	48g	[3g]
塩	1.6g	[0.1g]
水	600cc	[37.5cc]
レモン（いちよう切り）	適量	

※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

16人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10～15分	130℃

## 下ごしらえ

- ・さつまいもは水にさらす。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【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、器に盛ってレモンを添える。

**調理ポイント** ◆加熱後に粗熱を取ると甘い煮汁が染みてより美味しくなり、型くずれも防ぐ。