

夕食 野菜と豚のしょうが炒めメニュー

[1人分：579kcal／食塩相当量：2.0g]

下味をしっかりつけたしょうが炒めはご飯がすすむ！食物繊維が豊富な深山和えを添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	野菜と豚のしょうが炒め		[186kcal 0.5g]
副菜	深山和え		[38kcal 0.4g]
汁物	ひじきスープ		[53kcal 1.1g]

※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

白飯

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：336kcal / 食塩相当量：0 g]

ふっくらおいしいご飯です。



材料 (10人分)

米	800g
水	960cc

※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。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れ、フタをして【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、取り出して混ぜる。



調理ポイント

- ◆季節によって米に含まれる水分量も変わるので、水分量に加减が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加減をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加減で、水分量がわずかではあるが変わってくる。
- ◆ご飯の温度を下げないために、スチコン庫内で蒸らすとよい。

野菜と豚のしょうが炒め（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：186kcal / 食塩相当量：0.5g]

おろしショウガの香りが食欲をそそる！たくさんの野菜も採れる定番のおかずです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.2g ●脂質：11.8g ●炭水化物：6.2g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ショウガオール、ジンゲロン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

豚ロース肉：薄切り	720g	[60g]
<材料a>		
しょうゆ	30cc	[2.5cc]
おろしショウガ	24g	[2g]
みりん	10cc	[0.83cc]
<材料b>		
キャベツ（一口大に切る）	360g	[30g]
赤パプリカ（幅5mmに切る）	240g	[20g]
タマネギ（くし形切り）	240g	[20g]
まいたけ（石づきを取ってほぐす）	180g	[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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	90%	8分	200℃

下ごしらえ

- ・豚ロース肉は食べやすい大きさに切る。
- ・<材料a>はボールで混ぜ合わせ、豚ロース肉を10分程漬け込む。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に豚ロース肉、<材料b>を入れてよく混ぜ合わせ、【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す。

深山和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：38kcal／食塩相当量：0.4g]

大根おろしが見た目も涼しげな一品。きのこたっぷりで食物繊維が豊富です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.1g ●脂質：0.2g ●炭水化物：5.0g ●注目したい栄養素：アミラーゼ、食物繊維



材料（60人分）

[]は1人分相当量です

鶏ささみ（筋を取る）	900g	[15g]
酒	30cc	[0.5cc]
三つ葉	150g	[2.5g]
しいたけ（薄切り）	600g	[10g]
<材料a>		
酢	300cc	[5cc]
だし汁	300cc	[5cc]
塩	24g	[0.4g]
砂糖	60g	[1g]
大根（すりおろして軽く水気を切る）	4800g	[80g]

※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

60人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃
2	コンビ	100%	5分	200℃

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に鶏ささみを並べ、酒を回しかける。20mmの穴あきホテルパン1枚に三つ葉をのせる。
- 1の鶏ささみのホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、1の三つ葉のホテルパンを入れる。
- 加熱完了後、2、3のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。鶏ささみは細かく裂き、三つ葉は長さ3cmに切る。
- 20mmのホテルパン2枚にしいたけをのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
- ボールに4、6、混ぜ合わせた<材料a>、大根おろしを入れて和える。



調理ポイント ◆各材料はしっかり水気を切り、食べる直前に和える。