

朝食 巣ごもり卵メニュー

[1人分：569kcal／食塩相当量：1.1g]

朝食の定番の卵料理をアレンジ。野菜を蒸すことで素材の甘みを引き出します。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	巣ごもり卵		[131kcal 0.8g]
副菜	かぼちゃとレンコンの焼き団子		[63kcal 0.2g]
デザート	オレンジのヨーグルトかけ		[73kcal 0.1g]

※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：0g]

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、水分量に加減が必要。※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。

巣ごもり卵（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：131kcal/食塩相当量：0.8g]

真ん中に落とした卵がとろ〜り。巣に見立てた野菜と一緒に召し上がれ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.7g ●脂質：9.3g ●炭水化物：2.7g ●注目したい栄養素：ビタミンC



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

キャベツ（幅8mmの細切り）	480g	[60g]
ツナ：オイル（汁気を取る）	80g	[10g]
サラダ油	20cc	[2.5cc]
塩	4g	[0.5g]
こしょう	適量	
卵：M玉	8個	[1個]

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8分	100℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、卵を1個ずつ割り入れて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆多段で加熱する場合や、樹脂製食器や陶器などで提供する場合の黄身の固さについては、加熱時間を加減するとよい。

かぼちゃとレンコンの焼き団子（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：63kcal/食塩相当量：0.2g]

かぼちゃにすりおろしたレンコンを加えて、しっとりとした焼き団子に仕上げました。たくさん作って冷凍保存も！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：1.2g ●炭水化物：12.4g ●注目したい栄養素：カロテン、ビタミンC、ムチン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（4～5cm角に切る）	480g	[40g]
<材料a>		
ニラ（長さ5mmに切る）	60g	[5g]
レンコン（皮をむいてすりおろす）	240g	[20g]
片栗粉	12g	[1g]
塩	2.4g	[0.2g]
こしょう	少々	
サラダ油	15cc	[1.25cc]

※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	-	10分	100℃
2	コンビ	40%	10分	180℃

下ごしらえ

- ・レンコンは汁気を絞る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、カボチャをつぶし、<材料a>を入れて混ぜ合わせる。
3. 2を24等分にして丸く平らに形づくり、サラダ油を全体にハケで塗る。
4. 20mmのホテルパン1枚に3を並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆すりおろしたレンコンの汁気は絞すぎないように加減すること。（絞り汁：約60g）
- ◆ニラは万能ネギや刻んだ茹でインゲンで代用可。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算を直す必要がある。）