

昼食 三色丼メニュー



[1人分：526kcal／食塩相当量：3.3g]

彩り鮮やかな三色丼は、野菜たっぷりですべて食べ応えバツグン！酸味が効いたコンニャクを添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	三色丼		[436kcal 0.8g]
副菜	こんにゃくの梅和え		[63kcal 0.9g]
汁物	味噌汁（とろろ昆布、小松菜）		[27kcal 1.6g]

※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

三色丼（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：436kcal/食塩相当量：0.8g]

低カロリーな鶏ひき肉を使った、野菜と卵の彩り鮮やかな三色丼です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.5g ●脂質：5.5g ●炭水化物：75.5g ●注目したい栄養素：炭水化物、たんぱく質、カロテン、鉄



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉	1000g	[50g]
しょうゆA	65cc	[3.25cc]
砂糖	60g	[3g]
酒	60cc	[3cc]
赤パプリカ（幅8mmの千切り）	1000g	[50g]
ほうれん草（長さ4cmに切る）	1000g	[50g]
しょうゆB	7cc	[0.35cc]
卵（溶きほぐす）	100g	[5g]
塩	2g	[0.1g]
温かいごはん	3600g	[180g]

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	スチーム	-	2分	100℃

下ごしらえ

・温かいごはんの作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

- 65mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、粗熱を取ってフードプロセッサーにかける。
- 40mmの穴あきホテルパン2枚に赤パプリカ、ほうれん草をそれぞれ入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、しょうゆBをかけてブラストチラーで粗熱を取る。
- フライパンに卵、塩を入れて炒り卵を作る。
- 器に温かいごはんを盛って2、4、5を彩りよくのせる。

調理ポイント ◆作り方2で、ひき肉を細かくし過ぎないこと。

こんにゃくの梅和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：63kcal/食塩相当量：0.9g]

梅干しの酸味がマヨネーズでまろやかに。こんにゃくを使ったヘルシーメニュー。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.4g ●脂質：6.0g ●炭水化物：2.5g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

板こんにゃく	1200g	[60g]
ブロッコリー	240g	[12g]
だし汁	400cc	[20cc]
薄口しょうゆ	20cc	[1cc]
梅干し（包丁でたたく）	正味50g	[2.5g]
マヨネーズ	160g	[8g]

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2	コンビ	100%	10分	150℃

下ごしらえ

- ・板こんにゃくは切り込みを入れ、2cm角に切る。
- ・ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に板こんにゃくをのせる。別の65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーをのせる。
2. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から2～3分後、2のブロッコリーのホテルパンを取り出し、プラスチックラーで粗熱を取る。
4. 加熱完了後、2の板こんにゃくのホテルパンを取り出して65mmのホテルパン1枚に移し、だし汁、薄口しょうゆを入れ、【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し、ザルにあげて水気を切る。
6. ボールに5、梅干し、マヨネーズを入れて和え混ぜる。



調理ポイント

◆板こんにゃくを事前にスチームで加熱することで臭みが取れる。