

夕食 やさしい味の麻婆茄子メニュー

[1人分：585kcal／食塩相当量：3.2g]

ご飯がすすむ麻婆茄子にシャキシャキもやしの和え物を添えた、ボリューム満点中華メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	にんじんごはん		[294kcal 0.5g]
主菜	やさしい味の麻婆茄子		[198kcal 1.4g]
副菜	もやしの中華和え		[57kcal 0.5g]
汁物	キャベツの豆乳スープ		[36kcal 0.8g]

※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

ニンジンごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約30分

[1人分：294kcal／食塩相当量：0.5g]

ニンジン本来の甘みと旨みを活かした、彩りきれいな炊き込みご飯です。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：5.0g ●脂質：0.7g ●炭水化物：63.5g ●注目したい栄養素：炭水化物、カロテン



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

米	800g	[80g]
ニンジン	200g	[20g]
塩	5g	[0.5g]
酒	15cc	[1.5cc]
水	960cc	[96cc]

*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	風量
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。
- ・ニンジンはフードプロセッサーでみじん切りにする。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にすべての材料を入れてフタをし、【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。
- ◆ニンジンはパプリカなどで代用可。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）

やさしい味の麻婆茄子（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約25分

[1人分：198kcal／食塩相当量：1.4g]

香辛料を控え目にして辛さをおさえ、味噌と薬味でやさしい味付けに。ご飯がすすむ一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.3g ●脂質：5.9g ●炭水化物：31.0g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ナスニン



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	5分	200℃	
2	コンビ	100%	20分	180℃	

材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豚ひき肉	180g	[15g]
長ネギ（みじん切り）	120g	[10g]
ショウガ（みじん切り）	12g	[1g]
ニンニク（みじん切り）	12g	[1g]
干しいたけ（水で戻す）	12g	[1g]
ごま油	45cc	[3.75cc]
ナス（大きめの乱切り）	1200g	[100g]

<材料b>

赤味噌	60g	[5g]
しょうゆ	75cc	[6.25cc]
みりん	75cc	[6.25cc]
片栗粉（またはコーンスターチ）	30g	[2.5g]
砂糖	12g	[1g]
豆板醤	3.6g	[0.3g]
水	600cc	[50cc]
万能ネギ（小口切り）	3g	[0.25g]

*掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・干しいたけは粗みじん切りにする。
- ・ナスは水に浸けてアク抜きをして水気を取る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ナスを入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から10分後、2のホテルパンを取り出し、<材料b>を加えてスチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器に盛って万能ネギを散らす。



調理ポイント

◆多段調理する場合は、フタをして加熱時間を増やすこと。

もやしの中華和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：57kcal／食塩相当量：0.5g]

大豆もやしの歯ごたえがクセになる。ゴマ油の香りが食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.3g ●脂質：4.0g ●炭水化物：2.1g ●注目したい栄養素：ビタミンK、アスパラギン酸



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

大豆もやし	2000g	[80g]
<材料a>		
ごま油	50g	[2g]
塩	12.5g	[0.5g]
すりごま：白	37.5g	[1.5g]

*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

25人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分	100℃	

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に大豆もやしを入れ、【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てボールに入れ、<材料a>を加えて和える。



調理ポイント

◆普通のもやしを使用する際は、加熱時間を少なくすること。

キャベツの豆乳スープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：36kcal／食塩相当量：0.8g]

シンプルな煮込みスープに豆乳を入れて、まろやかに。具材を変えてアレンジも。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：1.8g ●炭水化物：3.3g ●注目したい栄養素：ダイズイソフラボン、ビタミンC



材料（9人分）

[]は1人分相当量です

キャベツ（千切り）	360g	[40g]
<材料a>		
ベーコン（幅1cmに切る）	27g	[3g]
コンソメ：固形（細かく刻む）	9g	[1g]
豆乳：調整	240cc	[26.66cc]
水	960cc	[106.66cc]
塩	2.7g	[0.3g]
パセリ（みじん切り）	適宜	

*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

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分	100℃	
2	コンビ	100%	10分	160℃	

作り方

- 65mmのホテルパン1枚にキャベツを入れ、【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、<材料a>を加えてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、器によい、パセリを振る。



調理ポイント

- ◆キャベツをあらかじめスチームにかけることで、加熱時間を短縮できる。
- ◆無調整の豆乳を使用すると分離するので、注意すること。