

朝食 鮭の塩焼きメニュー




[1人分：502kcal/食塩相当量：1.8g]

朝食の定番、焼き鮭はふっくらジューシー。カルシウム豊富なわかめごはんがすすみます。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	わかめごはん		[308kcal 0.3g]
主菜	鮭の塩焼き 絹さやカボチャ添え		[116kcal 0.6g]
副菜	ナスの田舎煮		[78kcal 0.9g]

※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

わかめごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：308kcal／食塩相当量：0.3g]

混ぜるだけでお手軽！ごま油が隠し味のカルシウム豊富なわかめごはんです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.6g ●脂質：1.1g ●炭水化物：67.0g ●注目したい栄養素：炭水化物、カロテン、カルシウム



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	800g	[80g]
ごま油	5g	[0.5g]
塩	2g	[0.2g]
水	960cc	[96cc]
カットわかめ（水で戻す）	5g	[0.5g]

※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

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。
- ・カットわかめは食べやすい大きさに切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>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、1のホテルパンにカットわかめをのせ、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。
- ◆混ぜるだけのカットわかめは塩分が多いので、病院食は普通のカットわかめを使用する。

鮭の塩焼き 絹さやカボチャ添え（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：116kcal/食塩相当量：0.6g]

生の鮭に少量の塩を振って焼き上げ、塩分調整もしっかりと。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.1g ●脂質：2.9g ●炭水化物：5.4g ●注目したい栄養素：ビタミンD、多価不飽和脂肪酸



材料（9人分）

[]は1人分相当量です

さやえんどう（筋を取る）	35g	[3.8g]
カボチャ（厚さ5mmに切る）	220g	[24.4g]
生鮭（1切：70g）	9切	[70g]
塩	4.5g	[0.5g]

※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

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8~10分	100℃
2	コンビ	100%	7分	280℃

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚にさやえんどう、カボチャをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、1のホテルパンのさやえんどうを取り出し、スチコンに戻し入れる。さやえんどうはプラスチックラーで粗熱を取る。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
- 生鮭は電解水でよく洗って汚れと臭みを取った後、水洗いをして水気をふき取る。
- 20mmのホテルパン1枚にアルミホイルを敷き、焼き網をのせて4を並べる。
- 5のホテルパンを、【設定2】で予熱後、焼く直前に生鮭の両面に塩を振り、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆焼く直前に塩を塗るようにして付けることで、少ない塩分でも塩味を感じて美味しく食べられる。

ナスの田舎煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 28 分

[1人分：78kcal/食塩相当量：0.9g]

定番のナス料理を、ちりめんじゃこでアレンジ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.5g ●脂質：4.2g ●炭水化物：7.7g ●注目したい栄養素：ポリフェノール、カルシウム



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

ナス	800g	[80g]
サラダ油	50cc	[5cc]
<材料a>		
ちりめんじゃこ：半乾燥	25g	[2.5g]
しょうゆ	40cc	[4cc]
砂糖	25g	[2.5g]
酒	30cc	[3cc]
だし汁	400cc	[40cc]
サヤインゲン	100g	[10g]

※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%	8分	260℃
2	スチーム	-	18~20分	100℃

下ごしらえ

- ・ナスは縦半分になり、皮に格子状の切り目を入れて横半分になり、水に浸けてアクを取り、水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、ナスを並べてサラダ油を回しかけ、【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。
3. 2のホテルパンにく材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
4. 20mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲンを広げてのせる。
5. スチコンをクーリングして温度を下げて、3のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了3分前に、4のホテルパンを入れる。
7. 加熱完了後、5、6のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
8. 器に7のナスを盛り、7のサヤインゲンを半分の長さに切って添える。



調理ポイント

◆作り方5で予熱前に、クーリングで庫内を十分な温度（70℃）まで下げること。