昼食 ビビンバメニュー

[1人分:560kcal/食塩相当量:3.3g]

コチュジャンが食欲をそそるビビンバが嬉しい!野菜たっぷりの韓国メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食 ビビンバ

(419kcal 1.9g)

副菜1 シーザーサラダ

[43kcal 0.1g]

副菜2 小松菜のピーナッツ和え 〇レシピ

[44kcal 0.5g]

汁物 彩り野菜の中華スープ

[54kcal 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

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION. All Rights Reserved.

スチームモード ホットエアモード コンビモード

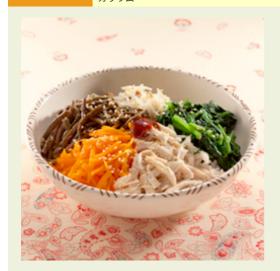
ビビンバ(病院食:主食)

合計加熱調理時間 約 12 分

[1人分:419kcal/食塩相当量:1.9g]

たっぷりの野菜がうれしい丼もの。アクセントにコチュジャンを添えて。

●たんぱく質: 14.3g ●脂質: 5.4g ●炭水化物: 76.2g ●注目したい栄養素: β-カロテン、食物繊維、ビタミンK、ビタミンC、カリウム 栄養素(1人分)



20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°C
2	スチーム	-	5分	100°C

材料(20人分)	[]は1人	分相当量です
鶏ささみ (筋を取る)	600g	[30g]
酒	20cc	[1cc]
ゼンマイ:水煮(長さ3cmに切る)	800g	[40g]
ニンジン(長さ3cmの細切り)	600g	[30g]
塩A	5g	[0.25g]
ごま油A	15cc	[0.75cc]
<材料a>		
砂糖	20g	[1g]
塩B	3g	[0.15g]
しょうゆ	30cc	[1.5cc]
ごま油B	25cc	[1.25cc]
塩C	4g	[0.2g]
ごま油C	15cc	[0.75cc]
もやし:緑豆(ざく切り)	1200g	[60g]
ほうれん草(長さ3cmに切る)	600g	[30g]
塩D	8g	[0.4g]
ごま油D	25cc	[1.25cc]
塩E	5g	[0.25g]
ごま油E	15cc	[0.75cc]
温かいごはん	3600g	[180g]
炒りごま:白	20g	[1g]
コチュジャン	40g	[2g]

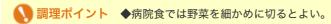
※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

・温かいごはんの作り方について<u>→詳しくはこちら</u>

作り方

- 1. 20mmのホテルパン1枚に鶏ささみをのせて、酒を振る。
- 2. 40mmの穴あきホテルパン2枚に、ゼンマイ、ニンジンをそれぞれのせる。
- 3. 【設定1】で予熱後、スチコン1段目に1のホテルパン、3・5段目に2のホテルパンを入れて、加熱する。
- 4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、野菜のホテルパンはブラストチラーで粗熱を取る。鶏ささみは手で裂き、塩A、ごま油 Aをまぶす。
- 5. ボールに4のゼンマイ、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 6. 別のボールに4のニンジン、塩C、ごま油Cを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 7. 40mmの穴あきホテルパン2枚に、もやし、ほうれん草をそれぞれのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
- 9. ボールに8のもやし、塩D、ごま油Dを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 10. 別のボールに8のほうれん草、塩E、ごま油Eを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 11. 器に温かいごはんをよそい、4の鶏ささみ、5、6、9、10を彩りよく盛り、炒りごまを散らしてコチュジャンを添える。



スチームモード ホットエアモード コンビモード

小松菜のピーナッツ和え (病院食:副菜)

合計加熱調理時間 約5分

[1人分:44kcal/ 食塩相当量:0.5 g]

小松菜のシャキシャキ感とほろ苦さに、ピーナッツバターの香ばしさとコクが絶妙にマッチ。

栄養素 (1人分) ●たんぱく質:2.1g ●脂質:2.1g ●炭水化物:4.5g ●注目したい栄養素:カロテン、カルシウム

材料 (16人分)	[]は1人分相当量です	
小松菜(長さ3cmに切る) <材料a>	960g	[60g]
ピーナッツバター	64g	[4g]
砂糖	32g	[2g]
しょうゆ	40cc	[2.5cc]
だし汁	48cc	[3cc]

※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

16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℃

下ごしらえ

・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

- 1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜を入れ、【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、ブラストチラーで粗熱を取る。
- 3. ボールに2、 <材料a>を入れて和え混ぜる。



- 調理ポイント ◆粒が残ったピーナッツバターを使用した方が美味しい。
 - ◆小松菜は歯触りの良い食感を残すよう、スチームをかけ過ぎないこと。