

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		[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

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。

栄養素（1人分）

●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



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	-	7分	100℃
2	スチーム	-	5分	100℃

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→[詳しくはこちら](#)

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に鶏ささみをのせて、酒を振る。
- 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。
- 【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。
- 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プ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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
- 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。
- 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。
- 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。

🔔 **調理ポイント** ◆病院食では野菜を細かめに切るとよい。

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：0.5g]

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）	960g	[60g]
<材料a>		
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、プ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。