

## 夕食 タラと野菜のみぞれ煮メニュー

[1人分：572kcal/食塩相当量：3.3g]

ヘルシーに仕上げた野菜たっぷりのみぞれ煮に、ゴマが香る白和えを添えて。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	まめごはん	 レシピ	[248kcal 0.5g]
主菜	タラと野菜のみぞれ煮	 レシピ	[169kcal 0.6g]
副菜	白和え	 レシピ	[109kcal 1.0g]
汁物	味噌汁 (カブ、大根)		[46kcal 1.2g]

※掲載レシピはクックアプ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

## まめごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：248kcal/ 食塩相当量：0.5 g]

とってもシンプルな味付けが、グリーンピースのほのかな香りを引き立てます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.0g ●脂質：0.6g ●炭水化物：52.5g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンB群



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

米	780g	[65g]
<材料a>		
水	900cc	[75cc]
酒	35cc	[2.91cc]
塩	6g	[0.5g]
グリーンピース	正味 180g	[15g]

※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

12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。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米を入れて<材料a>を入れ、グリーンピースをのせてフタをし、【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硬さが変わるので、加減をすること。

## タラと野菜のみぞれ煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：169kcal/食塩相当量：0.6g]

タラと野菜を揚げ焼きして、だしが香るみぞれあんでさっぱりと仕上げました。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.7g ●脂質：9.5g ●炭水化物：14.5g ●注目したい栄養素：EPA、DHA、カロテン



## 材料（8人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

生タラ：切り身（12等分に切る）	240g	[30g]
タマネギ（縦1cmに切る）	400g	[50g]
ニンジン（いちょう切り）	400g	[50g]
赤パプリカ（乱切り）	320g	[40g]
小麦粉	32g	[4g]
サラダ油	40cc	[5cc]

## &lt;材料b&gt;

大根おろし	240g	[30g]
しょうゆ	13cc	[1.62cc]
みりん	13cc	[1.62cc]
塩	2.4g	[0.3g]
だし汁	200cc	[25cc]
サヤインゲン（斜め3等分に切る）	80g	[10g]
銀杏：水煮	32g	[4g]

※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

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	5分	230℃
2	コンビ	100%	20分	160℃

## 下ごしらえ

・サヤインゲンは下茹で（スチーム・100℃・3分）する。

## 作り方

- 20mmのホテルパン2枚に<材料a>を並べ、小麦粉をまぶしてサラダ油を回しかけ、【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す。
- 65mmのホテルパン1枚に2、<材料b>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から15分後、3のホテルパンを取り出し、サヤインゲン、銀杏を加えて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

◆タマネギをナスで代用しても、美味しく仕上がる。（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。）

## 白和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **13**分

[1人分：109kcal/食塩相当量：1g]

口当たりなめらかな豆腐とゴマの香りに、思わず箸がすすみます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.9g ●脂質：6.9g ●炭水化物：7.1g ●注目したい栄養素：たんぱく質



## 材料（30人分）

[ ]は1人分相当量です

木綿豆腐（1丁を半分にする）	1800g	[60g]
サヤインゲン（斜め切り）	150g	[5g]
こんにゃく（長さ3cmの細切り）	750g	[25g]
ニンジン（長さ3cmの細切り）	600g	[20g]
<材料a>		
だし汁	30cc	[1cc]
しょうゆ	25cc	[0.83cc]
みりん	18cc	[0.6cc]
塩	6g	[0.2g]
<材料b>		
練りごま：白	180g	[6g]
すりごま：白	60g	[2g]
砂糖	50g	[1.66g]
塩	18g	[0.6g]

※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

30人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8分	100℃
2	スチーム	-	5分	100℃

## 作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にクッキングペーパーを敷き、木綿豆腐を並べる。
- 40mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲン、65mmの穴あきホテルパン1枚にこんにゃく、ニンジンをのせる。
- 1、2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、3のサヤインゲンのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
- 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。豆腐は重しをして、水切りして冷ます。
- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>、5のこんにゃく、ニンジンを入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、ザルにあげて汁気を取る。
- すりばちで5の豆腐をすり、4、7、<材料b>を入れて和え混ぜる。



## 調理ポイント

◆作り方8で材料と調味料をよく混ぜ合わせないと、味にムラができる。