

## 朝食 2種のサラダサンドメニュー

[1人分：523kcal/食塩相当量：3.6g]

春らしい色合いで1日の始まりを元気に。2種の具沢山サンドが嬉しい洋風の朝食です。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	ビーンズサンド&ニンジン のコールスローサンド	🍷 レシピ	[357kcal 1.8g]
副菜1	スナップエンドウと大根 のタマネギドレッシング	🍷 レシピ	[25kcal 0.6g]
副菜2	春雨と錦糸卵と水菜の和 えもの	🍷 レシピ	[124kcal 1.2g]
デザート	イチゴ		[17kcal 0.0g]

※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

# ビーンズサンド&ニンジンサラダサンド（病院食：主食）

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 **48** 分

[1人分：357kcal/食塩相当量：1.8g]

ビタミン豊富なしっとりおから入り豆サラダ、爽やかなニンジンサラダ。パンにサンドすれば朝食のメインに！

栄養素（1人分） ●たんぱく質：12.5g ●脂質：10.6g ●炭水化物：52.9g ●注目したい栄養素：ビタミンB1、ビタミンA、カリウム



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

金時豆（一晩水に浸して水気を切る）	200g	[10g]
ニンジン（千切り）	800g	[40g]
キャベツ（千切り）	200g	[10g]
フレンチドレッシング	100cc	[5cc]
タマネギ（薄切り）	140g	[7g]
おから	100g	[5g]
サラダ油	5cc	[0.25cc]
<材料a>		
ヨーグルト	280g	[14g]
オリーブオイル	50cc	[2.5cc]
塩	6g	[0.3g]
こしょう	少々	
ホットドッグパン	40本	[2本]
<材料b>		
スライスチーズ（半分切る）	180g	[9g]
グリーンリーフ	100g	[5g]
トマト	400g	[20g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとります。

## 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	-	40分	100℃
2	コンビ	100%	5分	150℃
3	ホットエアー	-	3分	220℃

## 下ごしらえ

- ・ホットドッグパンは縦に切り込みを入れる。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に金時豆を入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にニンジン、キャベツを入れる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から3分後、2のニンジン、キャベツのホテルパンを取り出し、ボールでフレンチドレッシングと混ぜ合わせて20等分にする。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出す。
5. 20mmのホテルパン1枚にタマネギ、おからを入れてサラダ油をタマネギの上に回しかけ、【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
7. ボールに4、6、<材料a>を入れて混ぜ、20等分にする。
8. 20mmのホテルパン4枚にホットドッグパンを並べ、【設定3】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、半量に3を挟み、残りに<材料b>、7を挟む。

**調理ポイント** ◆金時豆を一晩水に浸すことで、茹でなくてもスチーム40分程で柔らかく仕上がる。

# スナップエンドウと大根のタマネギソース（病院食：副菜）

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 5分

[1人分：25kcal/食塩相当量：0.6g]

春が旬のスナップエンドウで大根サラダに彩りをプラス。手作りタマネギドレッシングでヘルシーに仕上げました。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.0g ●脂質：0.1g ●炭水化物：5.6g ●注目したい栄養素：硫化アリル



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

大根（短冊切り）	1200g	[60g]
スナップエンドウ（斜め半分に切る）	400g	[20g]
<材料a>		
タマネギ（みじん切り）	120g	[6g]
しょうゆ	18cc	[0.9cc]
塩	6g	[0.3g]
酢	20cc	[1cc]
砂糖	10g	[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

20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>は混ぜ合わせて3時間以上置く。（※タマネギドレッシング）

## 作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根を入れ、別の65mmのホテルパン1枚にスナップエンドウを入れる。
- 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、2の大根のホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出す。
- ボールに3、4、（※タマネギドレッシング）を入れて和える。



### 調理ポイント

- ◆大根の切り方によって、加熱時間を調節すること。
- ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。

## 春雨と錦糸卵と水菜の和えもの（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 7 分

[1人分：124kcal/ 食塩相当量：1.2g]

ローカロリーな春雨に錦糸卵、水菜の色合いが春らしい小鉢です。和洋どちらの食事にも。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.5g ●脂質：5.0g ●炭水化物：14.6g ●注目したい栄養素：カルシウム



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

卵（割りほぐす）	600g	[30g]
塩A	6g	[0.3g]
サラダ油	10cc	[0.5cc]
緑豆春雨	300g	[15g]
水	900cc	[45cc]
水菜（長さ3cmに切る）	400g	[20g]
<材料a>		
しょうゆ	50cc	[2.5cc]
オリーブオイル	37.5cc	[1.87cc]
塩B	4g	[0.2g]
酢	80cc	[4cc]

※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

20人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	-	2分	250℃
2	スチーム	-	5分	100℃

## 作り方

1. ボールに卵、塩Aを入れて混ぜ合わせ、網こしする。
2. 空の20mmのテフロン加工ホテルパン3枚を【設定1】で予熱後、取り出してサラダ油、1の卵液を広げながら流し入れ、スチコンに戻し入れて加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、表裏を返してそのまま粗熱を取って細切りにする。（錦糸卵）
4. 65mmのホテルパン1枚に緑豆春雨、水を入れ、65mmの穴あきホテルパン1枚に水菜を広げてのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から3分後、4の水菜のホテルパンを取り出す。
6. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出し、春雨を水に取って粗熱を取り、水気をしっかり取って食べやすい長さに切る。
7. ボールに3、5、6、<材料a>を入れてよく混ぜ合わせる。



## 調理ポイント

◆卵液はスチコンに一気に流し入れ、すばやく全体に広げること。