

## 昼食 炊き込みチャーハンメニュー

[1人分：530kcal/食塩相当量：2.7g]

サラダ仕上げのチャーハンが新しい！栄養バランスがとれたボリュームたっぷりのランチメニュー。



### 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	炊き込みチャーハンのサラダ仕上げ	 レシピ	[419kcal 1.5g]
副菜	チンゲンサイと厚揚げのショウガ煮	 レシピ	[93kcal 0.4g]
汁物	あおさとエリンギのスープ		[18kcal 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

## 炊き込みチャーハンのサラダ仕上げ（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 30分

[1人分：419kcal/ 食塩相当量：1.5g]

しっかり味付けされたツナチャーハンとサラダのシャキシャキ歯ごたえに、つつい箸が進みます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.3g ●脂質：8.1g ●炭水化物：71.3g ●注目したい栄養素：たんぱく質、リノール酸



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

米	900g	[90g]
水	950cc	[95cc]
鶏ガラスープの素	15g	[1.5g]
しょうゆ	7.5cc	[0.75cc]
塩	3g	[0.3g]
こしょう	少々	

ツナ 300g [30g]

赤パプリカ（5mm角に切る） 80g [8g]

## &lt;材料b&gt;

レタス（ざく切り）	150g	[15g]
トマト（ざく切り）	100g	[10g]
きゅうり（輪切り）	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%	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

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてツナ、赤パプリカをのせ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 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。器に盛って<材料b>をのせる。



## 調理ポイント

- ◆加熱する際、具は混ぜずに米の上のせて炊き上げること。
- ◆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。

## チンゲンサイと厚揚げのショウガ煮（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 28 分

[1人分：93kcal/食塩相当量：0.4g]

ショウガとよく合う厚揚げに、チンゲンサイの緑色がアクセント。素材の味を活かした優しい味付けで。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.7g ●脂質：5.7g ●炭水化物：3.7g ●注目したい栄養素：β-カロテン、葉酸、カルシウム、鉄



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

厚揚げ（食べやすい大きさに切る）	750g	[50g]
<材料a>		
おろしショウガ	15g	[1g]
だし汁	150cc	[10cc]
みりん	37.5cc	[2.5cc]
酒	30cc	[2cc]
白だし	30cc	[2cc]
片栗粉	10g	[0.66g]
チンゲンサイ（幅3cmに切る）	600g	[40g]

※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

15人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	3分	100℃
2	コンビ	100%	25分	160℃

## 作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に厚揚げを入れ、【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a>を入れ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から20分後、3のホテルパンを取り出し、厚揚げの上下を返してチンゲンサイを加え、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

- ◆スチームを使うことで、厚揚げの油抜きが一気に仕上がる。
- ◆作り方5の加熱後、そのまましばらく置いて味を浸みこませるとより美味しくなる。