

朝食 ジャコとミョウガのごはんメニュー

[1人分：543kcal/食塩相当量：3.3g]

梅の風味が染みた肉じゃがに、カルシウム豊富なごはん。爽やかな和定食が夏の朝にピッタリ。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	カリカリジャコとミョウガのごはん	🍷 レシピ	[330kcal 0.4g]
主菜	梅肉じゃが	🍷 レシピ	[134kcal 1.5g]
副菜	ブロッコリーとカニカマのゆずこしょうマヨ	🍷 レシピ	[57kcal 0.3g]
汁物	味噌汁 (タマネギ、なめこ)		[22kcal 1.1g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

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

カリカリジャコとミョウガのごはん（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 5分

[1人分：330kcal/ 食塩相当量：0.4g]

カリッと焼き上げたジャコの歯ごたえと、ミョウガの爽やかな香りが食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.1g ●脂質：2.2g ●炭水化物：67.2g ●注目したい栄養素：カルシウム、カリウム



材料（40人分）

[]は1人分相当量です

ちりめんじゃこ：半乾燥	400g	[10g]
ごま油	40g	[1g]
温かいごはん	7200g	[180g]
ミョウガ（縦半分にとって小口切り）	280g	[7g]
白ごま	40g	[1g]

※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

40人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	5分	200℃

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
- ・ミョウガはさっと水にさらし、水気を取る。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にちりめんじゃこ、ごま油をよく混ぜ合わせて広げ、【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す。
3. 器に温かいごはんを盛り、ミョウガ、2のをせて白ごまを散らす。



調理ポイント

- ◆ミョウガはペーパータオルなどで水分をしっかり取ること。
- ◆ちりめんじゃこの大きさや乾燥具合によって、加熱時間を調節する。

梅肉じゃが（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：134kcal/食塩相当量：1.5g]

食欲がわかない夏に嬉しい。梅と一緒に煮込んだ、ほんのり酸味が効いた肉じゃがです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.8g ●脂質：4.9g ●炭水化物：16.3g ●注目したい栄養素：クエン酸、たんぱく質、ビタミンB1



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

ジャガイモ（皮をむく）	750g	[50g]
ニンジン（皮をむいて乱切り）	300g	[20g]
<材料a>		
タマネギ（くし形切り）	300g	[20g]
豚小間切れ肉	375g	[25g]
梅干し（種を取る）	75g	[5g]
しょうゆ	45g	[3g]
粉末だし：和風	1.5g	[0.1g]
みりん	30g	[2g]
砂糖	30g	[2g]
水	100cc	[6.66cc]
絹さや（さっと茹でる）	75g	[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

15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℃
2	コンビ	100%	25分	160℃

下ごしらえ

- ・ジャガイモは6等分に切り、水にさらす。
- ・絹さやは斜め半分に切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモ、ニンジンを入れ、【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す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器によそって絹さやを添える。



調理ポイント

- ◆ジャガイモ、ニンジンをあらかじめスチームにかけることで、【設定2】の加熱時間を短縮できる。
- ◆【設定2】の加熱後、全体を混ぜ合わせて半日程置いて味をなじませると、一層美味しくなる。

ブロッコリーとカニカマのゆずの辛味マヨ（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：57kcal/ 食塩相当量：0.3g]

カニカマとブロッコリーの彩りが鮮やか。ゆずこしょう風味のマヨネーズでまろやかに仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.6g ●脂質：3.5g ●炭水化物：3.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小さめの小房に分ける）	1000g	[50g]
カニ風味かまぼこ	200g	[10g]
<材料a>		
マヨネーズ	80g	[4g]
プレーンヨーグルト	100g	[5g]
ゆずこしょう	20g	[1g]

※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

- ・カニ風味かまぼこは食べやすい大きさに切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリー、カニ風味かまぼこを入れ、【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、和え混ぜる。



調理ポイント ◆ブロッコリーはやや柔らかめの方が味なじみがよい。