

昼食 冷やしきつねうどんメニュー



[1人分：515kcal／食塩相当量：3.1g]

冷やしうどんの涼しげな見た目に食欲アップ！大葉が香る夏野菜の炒め物を添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食 冷やしきつねうどん  [339kcal 2.6g]副菜 ナスときゅうりの大葉炒め煮  [30kcal 0.3g]

デザート フルーツミルク寒天 [146kcal 0.2g]

※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

冷やしきつねうどん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：339kcal/食塩相当量：2.6g]

暑い夏もつりと食べやすい！味が染みだ油揚げに、野菜たっぷりのボリューム満点な冷やしうどんです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.5g ●脂質：5.0g ●炭水化物：60.9g ●注目したい栄養素：亜鉛



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

油揚げ（1枚：12g）	15枚	[1枚]
オクラ	300g	[20g]
ニンジン（薄い半月切り）	225g	[15g]
白菜（ざく切り）	750g	[50g]
<材料a>		
だし汁	400g	[26.66g]
酒	45g	[3g]
砂糖	30g	[2g]
しょうゆ	30g	[2g]
冷凍うどん（1玉：200g）	15玉	[1玉]
めんつゆ：ストレート	750g	[50g]
長芋（すりおろす）	600g	[40g]
万能ネギ（小口切り）	45g	[3g]

※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	風量
1	スチーム	-	5分	100℃	-
2	コンビ	100%	20分	160℃	-
3	スチーム	-	5分	100℃	-

下ごしらえ

- ・オクラは塩（分量外）でうぶ毛をこすり、水で洗い流す。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚に油揚げを入れ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にオクラ、ニンジンを入れる。
2. 65mmの穴あきホテルパン1枚に白菜を入れる。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】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、野菜はプラスチックラップで粗熱を取り、オクラは小口切りにする。
5. 65mmのホテルパン1枚に4の油揚げ、<材料a>を入れてフタをし、【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. 40mmの穴あきホテルパン3枚に冷凍うどんをのせて【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、冷水に取って水切りをする。
9. 器に8のうどんを盛ってめんつゆをかけ、長芋、4、6をのせて万能ネギを散らす。



調理ポイント

◆油揚げはスチームをかけることで油抜きができ、油臭さが抜けて柔らかくふっくらと煮上がる。

ナスときゅうりの大葉炒め煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 7 分

[1人分：30kcal／食塩相当量：0.3g]

夏野菜の代表ナスときゅうりに大葉の風味を効かせて、さっぱり低カロリーな箸休めに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.1g ●脂質：1.1g ●炭水化物：4.7g ●注目したい栄養素：ビタミンB群、ポリフェノール



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ナス（縦半分に切る）	720g	[60g]
きゅうり（斜め切り）	480g	[40g]
白だし	24g	[2g]
ごま油	12g	[1g]
大葉（千切り）	6g	[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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	7分	200℃	

下ごしらえ

・ナスは幅7～8mmの斜め切りにし、水に浸けてアクを取り、水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて30分程置く。ごま油を回しかけて【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、プラスチックラーで粗熱を取って大葉を和える。



調理ポイント

◆大葉は風味を活かすため、野菜の粗熱が取れてから混ぜること。