

## 朝食 大根とサーモンの重ね蒸しメニュー

[1人分：417kcal／食塩相当量：2.4g]

さっぱり食べやすい重ね蒸しに、旬の食材を使ったサラダとスープを添えて。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	パン（レーズン食パン）	[215kcal 0.8g]
主菜	大根とスモークサーモンの重ね蒸し	 [39kcal 0.7g]
副菜	里芋とツナのポテトサラダ風	 [91kcal 0.4g]
汁物	きのこの豆乳ポタージュスープ	 [72kcal 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。

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

## 大根とスモークサーモンの重ね蒸し（病院食：主菜）

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 10分

[1人分：39kcal／食塩相当量：0.7g]

薄くスライスした大根に、サーモンと大葉の彩りがキレイ！すし酢でさっぱりと召し上がれ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.4g ●脂質：0.7g ●炭水化物：4.6g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 材料（16人分）

[ ]は1人分相当量です

大根（皮をむく）	800g	[50g]
スモークサーモン	192g	[12g]
大葉	16g	[1g]
ニンジン（皮をむく）	160g	[10g]
すし酢	80g	[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

16人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分	100℃	

## 下ごしらえ

- ・大根は幅15cmの輪切りにし、ピーラーで薄切りにする。
- ・ニンジンはピーラーで薄切りにする。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、大根1/4量、スモークサーモン、大根1/4量、大葉、大根1/4量、ニンジン、大根1/4量の順に重ねる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、プラスチックラーで粗熱を取り、食べやすい大きさに切り分ける。
4. 器に3を盛ってすし酢をかける。



## 調理ポイント

◆ホテルパンいっぱい広げて作り、後から一口大に切り分けるので無駄なく大量に作る事ができる。

## 里芋とツナのポテトサラダ風（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：91kcal／食塩相当量：0.4g]

里芋ならではの粘りに、ヨーグルトを加えて軽い口当たり。刻んだピクルスがアクセントのポテトサラダです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.1g ●脂質：3.3g ●炭水化物：12.6g ●注目の栄養素：水溶性食物繊維、カリウム



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

里芋（皮をむいて4等分に切る）	1200g	[80g]
ニンジン（いちょう切り）	150g	[10g]
<材料a>		
ツナ：水煮	150g	[10g]
ピクルス	60g	[4g]
プレーンヨーグルト	75g	[5g]
マヨネーズ	60g	[4g]
塩	3g	[0.2g]
粗びき黒こしょう		少々

※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	-	20分	100℃	-

## 下ごしらえ

- ・ピクルスは飾り用を残し、粗みじん切りにする。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋を入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れる。
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5分後、2のニンジンのホテルパンを取り出す。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、里芋をつぶす。
5. ポールに3、4、<材料a>を入れて和え混ぜる。器に盛って飾り用のピクルスを添える。



## 調理ポイント

- ◆里芋は収穫時期や質（たち）によって、柔らかくなる時間に多少の差があるため、加熱時間を調節すること。
- ◆里芋は冷凍里芋で代用可。その際は加熱時間を調節すること。
- ◆ピクルスはキュウリの漬物で代用可。

## きのこの豆乳ポタージュスープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 20 分

[1人分：72kcal/食塩相当量：0.5g]

きのこの香りが口の中で広がる、豆乳を使ったヘルシーポタージュ。隠し味のクルミでコクをプラス。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.6g ●脂質：3.5g ●炭水化物：7.5g ●注目したい栄養素：食物繊維、イソフラボン



## 材料（25人分）

[ ]は1人分相当量です

ジャガイモ（皮をむく）	300g	[12g]
<材料a>		
エリンギ（長さを半分にする）	300g	[12g]
まいたけ（石づきを取る）	300g	[12g]
えのきだけ（石づきを取る）	300g	[12g]
タマネギ	100g	[4g]
クルミ	40g	[1.6g]
バター（小さいサイコロ状に切る）	20g	[0.8g]
豆乳	2000cc	[80cc]
塩	6g	[0.24g]
コンソメ：固形	12g	[0.48g]
パセリ（みじん切り）	2g	[0.08g]

※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

25人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分	100℃	
2	コンビ	100%	10分	170℃	

## 下ごしらえ

- ・ジャガイモは6等分に切り、水にさらす。
- ・エリンギは薄切りにする。
- ・まいたけは小房に分ける。
- ・えのきだけは半分の長さに切る。

## 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<材料a>を入れてバターを散らし、【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、粗熱を取る。
5. 2、4、豆乳の半量をミキサーにかけ、ピューレ状にする。
6. 鍋に5、残りの豆乳、塩、コンソメを入れ、火にかけて温める。
7. 器に6を盛ってパセリを振る。



## 調理ポイント

- ◆作り方5でミキサーが回りにくい場合は、豆乳の量を増やすこと。
- ◆バターはエクストラヴァージンオリーブオイルで代用可。