

昼食 レンコンとおからのつくねメニュー





[1人分：560kcal／食塩相当量：2.1g]

ヘルシーつくねにビタミン豊富なニンジンクリーム煮。根菜を使ったボリューム満点メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯	 レシピ	[302kcal 0.0g]
主菜	レンコンとおからのつくね	 レシピ	[136kcal 0.5g]
副菜1	白菜のニンジンクリーム煮	 レシピ	[94kcal 0.8g]
副菜2	ヒジキとパプリカの中華サラダ	 レシピ	[28kcal 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

白飯

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：336kcal／食塩相当量：0g]

ふっくらおいしいご飯です。



材料 (10人分)

米	800g
水	960cc

※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	風量
1	コンビ	100%	30分	150℃	

下さしえ

・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

1. 65mmのホテルパン1枚に米、水を入れ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 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。

- 調理ポイント**
- ◆季節によって米に含まれる水分量も変わるので、水分量に加減が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加減をする。
 - ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加減で、水分量がわずかではあるが変わってくる。
 - ◆ご飯の温度を下げないために、スチコン庫内で蒸らすとよい。

レンコンとおからのつくね（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：136kcal/食塩相当量：0.5g]

おからを加えてカロリーカット！ふわふわ食感のつくねに、甘辛のタレが食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.4g ●脂質：4.8g ●炭水化物：12.2g ●注目したい栄養素：食物繊維、タンパク質



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	220℃	—
2	スチーム	—	5分	100℃	—

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

レンコン（すりおろす）	150g	[15g]
おから	80g	[8g]
鶏ももひき肉	400g	[40g]
ニラ（小口切り）	50g	[5g]
ショウガ（すりおろす）	10g	[1g]
しょうゆ	10g	[1g]
卵	80g	[8g]
サラダ油	15g	[1.5g]
長芋（すりおろす）	50g	[5g]
片栗粉A	20g	[2g]

<材料b>

しょうゆ	15g	[1.5g]
酒	25g	[2.5g]
砂糖	30g	[3g]
ごま油	5g	[0.5g]
片栗粉B（同量の水で溶く）	5g	[0.5g]
水菜（長さ5cmに切る）	300g	[30g]
カボチャ（薄切り）	150g	[15g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて粘りがでるまで混ぜ合わせ、20等分（1個：約43g）にする。
2. 1の形を整え、20mmのホテルパン1枚に並べて【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す。
4. 鍋に<材料b>を入れて火にかけ、煮立ってきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
5. 65mmの穴あきホテルパン1枚に水菜を入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを入れる。
6. 5のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から2分後、6の水菜のホテルパンを取り出す。
8. 加熱完了後、6の残りのホテルパンを取り出す。
9. 器に3、7、8を盛って4のタレをかける。



調理ポイント ◆タレはポン酢しょうゆや、マヨネーズしょうゆでも美味しい。

白菜のニンジンクリーム煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：94kcal/食塩相当量：0.8g]

素材の甘みを生かしたニンジンクリームは優しい味わい。煮込む食材でアレンジ可能です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.0g ●脂質：4.1g ●炭水化物：12.5g ●注目したい栄養素：ビタミンA、ビタミンC



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

ニンジン（皮をむいて乱切り）	600g	[60g]
ブロッコリー（小房に分ける）	200g	[20g]
鶏ガラスープの素	10g	[1g]
水	300g	[30g]
白菜（ざく切り）	700g	[70g]
タマネギ（くし形に切る）	100g	[10g]
小麦粉	20g	[2g]
<材料a>		
牛乳	200g	[20g]
生クリーム	50g	[5g]
バター	10g	[1g]
塩	3g	[0.3g]

※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

10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%	20分	160℃	

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーを入れる。
- 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5分後、2のブロッコリー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。
- 4、鶏ガラスープの素、水をミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- 65mmのホテルパン1枚に白菜、タマネギを入れて小麦粉をまぶし、<材料a>、5を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、器に盛って3を添える。



調理ポイント

◆作り方6で小麦粉を加える際、茶こしなどで振り入れて野菜全体にまぶすようにすると、ダマにならず美味しく仕上がる。

ヒジキとパプリカの中華サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：28kcal/ 食塩相当量：0.8g]

ザーサイで味付けした珍しい、ヒジキの中華風サラダ。パプリカを加えて、彩りだけでなく栄養もアップ！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：0.7g ●炭水化物：5.9g ●注目したい栄養素：鉄分、ビタミンA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

赤パプリカ（縦4等分に切る）	600g	[30g]
黄パプリカ（縦4等分に切る）	600g	[30g]
ヒジキ：乾（水で戻して水気を切る）	46g	[2.3g]
<材料a>		
ザーサイ（細切り）	100g	[5g]
すりごま：白	20g	[1g]
鶏ガラスープの素	4g	[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。

分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエア	-	9分	300℃	
2	スチーム	-	3分	100℃	

下ごしらえ

- ・赤パプリカ、黄パプリカは種を取り除く。
- ・鶏ガラスープの素は少量のお湯で溶く。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に赤パプリカ、黄パプリカを入れ、【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、プラストチャーに入れて粗熱を取り、皮をむいて細切りにする。
3. 20mmのホテルパン1枚にヒジキを入れ、【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、プラストチャーに入れて粗熱を取る。
5. ボールに2、4、<材料a>を入れ、和え混ぜる。



調理ポイント

◆パプリカの皮がむきにくい時は、包丁の先で引っ掛けるようにして皮をはがすときれいにむける。