

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

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 | ホットエアー | - | 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。