

夕食 サバのごま味噌焼きメニュー

[1人分: 595kcal / 食塩相当量: 2.2 g]

ごま味噌が香るサバに、ふんだんに使った秋野菜が食欲そそる実りの秋メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	切り干し大根の炊き込み ごはん	[273kcal 0.7g]
主菜	サバのごま味噌焼き	[172kcal 0.9g]
副菜	吹き寄せ	[126kcal 0.6g]
デザート	ブドウ	[24kcal 0.0g]

※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

切り干し大根の炊き込みごはん (病院食:主食)

合計加熱調理時間 約 45 分

[1人分: 273kcal / 食塩相当量: 0.7 g]

切り干し大根の旨みを生かした、炊き込みごはんです。旬の銀杏を加えて季節感を楽しんで。

栄養素 (1人分) ●たんぱく質: 5.1g ●脂質: 0.7g ●炭水化物: 59.5g ●注目したい栄養素: カルシウム、糖質



材料 (10人分)

[]は1人分相当量です

<材料a>

切り干し大根	50g	[5g]
干ししいたけ	10g	[1g]
だし汁	100g	[10g]
しょうゆ	44g	[4.4g]
砂糖	10g	[1g]
みりん	20g	[2g]
米	650g	[65g]

<材料b>

水	650cc	[65cc]
ニンジン (長さ3cmの細切り)	70g	[7g]
銀杏: 水煮	70g	[7g]
三つ葉	10g	[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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	160°C
2	コンビ	100%	30分	150°C

下ごしらえ

- ・切り干し大根は水で戻して水気を切り、ざく切りにする。
- ・干ししいたけは水で戻して水気を切り、薄切りにする。
- ・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<材料a>を入れてフタをし、【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枚に米を入れ、2、<材料b>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、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

- ◆切り干し大根、干ししいたけは水気をしっかり切ることで、煮た際に水っぽくならない。
- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの固さが変わるので、加減をすること。

サバのごま味噌焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10 分

[1人分：172kcal／食塩相当量：0.9 g]

ふんわり焼き上げたサバに、香ばしいごま味噌が絶妙！食欲の秋にぴったりのボリューム満点のおかずです。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：14.2g ●脂質：10.3g ●炭水化物：4.8g ●注目したい栄養素：DHA、EPA、セサミン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

サバ	12切れ
（三枚おろし）	（1切れ：60g）
	60g

<材料a>

すりごま：白	36g	[3g]
練りごま：白	24g	[2g]
合わせ味噌	48g	[4g]
砂糖	18g	[1.5g]
酒	20g	[1.66g]
長ネギ（みじん切り）	36g	[3g]
しし唐	120g	[10g]
サラダ油	3.6g	[0.3g]
ショウガの甘酢漬け	48g	[4g]

※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
1	コンビ	100%	10分	200°C

下ごしらえ

- ・サバは骨を取り除き、水気を取る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※ごま味噌）

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にサバを皮を下にして並べ、（※ごま味噌）をのせる。
2. 20mmのホテルパン1枚にしし唐を入れ、サラダ油を回しかける。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から5分後、3のしし唐のホテルパンを取り出す。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。
6. 器に4、5を盛り、ショウガの甘酢漬けを添える。



調理ポイント

◆サバはクッキングペーパーなどでしっかり水気を取ることで、魚の臭みが残らず美味しく仕上がる。

吹き寄せ (病院食:副菜)

合計加熱調理時間 約 15 分

[1人分: 126kcal / 食塩相当量: 0.6 g]

だしがしっかり染みた、色鮮やかな季節の野菜。スチコンを使えば煮崩れせず美しい仕上がりに。

栄養素 (1人分) ●たんぱく質: 2.8g ●脂質: 0.4g ●炭水化物: 29.2g ●注目したい栄養素: ビタミンC、ビタミンA、食物繊維



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	150°C

材料 (20人分)

[]は1人分相当量です

<材料a>

カボチャ (3~4cm角に切る)	800g	[40g]
白だし	30g	[1.5g]
砂糖	10g	[0.5g]
だし汁	200g	[10g]

<材料b>

さつまいも (幅1.5cmの輪切り)	800g	[40g]
カブ (皮をむいてくし形に切る)	800g	[40g]
白だし	20g	[1g]
だし汁	400g	[20g]

<材料c>

ニンジン (皮をむく)	400g	[20g]
花麩 (水で戻して水気を切る)	30g	[1.5g]
砂糖	20g	[1g]
白だし	20g	[1g]
だし汁	100g	[5g]

<材料d>

しめじ (小房に分ける)	400g	[20g]
白だし	10g	[0.5g]
だし汁	100g	[5g]
インゲン (さっと茹でて半分に切る)	200g	[10g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ニンジンは幅1.5cmの半月切りにする。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、フタをする。
- 別の65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れ、フタをする。
- 別の65mmのホテルパン1枚に<材料c>を入れ、フタをする。
- 別の65mmのホテルパン1枚に<材料d>を入れ、フタをする。
- 1~4のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、器に盛ってインゲンを添える。



調理ポイント

- ◆カボチャやカブなどの面取りをしなくても、各ホテルパンで仕上げることにより、型くずれなく仕上がる。