

朝食 豚のリエットとチーズのトーストメニュー

[1人分：411kcal/食塩相当量：2.9g]

リエットとチーズの香りが食欲そそる！優しい味付けのオムレツと洋風サラダを添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	豚のリエットとチーズのトースト	📖 レシピ	[261kcal 1.2g]
主菜	カボチャのオムレツ風	📖 レシピ	[118kcal 0.5g]
副菜	大根と小松菜のサラダ	📖 レシピ	[19kcal 0.2g]
汁物	コンソメスープ		[13kcal 1.0g]

※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

豚のリエットとチーズのトースト（病院食：主食）

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 **33** 分

[1人分：261kcal/ 食塩相当量：1.2g]

リエットを食パンに薄くのばして、カロリーカット！ちょっとリッチなトーストを楽しんで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.6g ●脂質：7.8g ●炭水化物：37.6g ●注目したい栄養素：たんぱく質、炭水化物



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豚バラ肉：薄切り（幅5cmに切る）	200g	[10g]
タマネギ（薄切り）	40g	[2g]
白ワイン	20g	[1g]
塩	2g	[0.1g]
こしょう	少々	
食パン：6枚切り	20枚	[1枚]
ピザ用チーズ	60g	[3g]
パセリ（みじん切り）	適量	

※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
1	スチーム	-	30分	85℃
2	ホットエアー	-	3分	230℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取ってフードプロセッサーにかける。
3. 食パンに2を塗り、20mmのホテルパン5枚に並べてピザ用チーズをのせ、【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、器に盛ってパセリを振る。

調理ポイント ◆リエットは冷凍することで、作り置きができる。

カボチャのオムレツ風（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 24分

[1人分：118kcal/食塩相当量：0.5g]

豆腐を加えてカロリーひかえめの、ふっくらと厚いオムレツ風に。カボチャの甘さがアクセント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.1g ●脂質：6.1g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：カロテン、たんぱく質



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（1cm角に切る）	400g	[20g]
ニンジン（厚さ8mmの半月切り）	400g	[20g]
<材料a>		
卵（溶きほぐす）	1000g	[50g]
絹ごし豆腐（網ごしする）	600g	[30g]
塩	4g	[0.2g]
コンソメ：顆粒	2g	[0.1g]
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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8分	100℃
2	コンビ	100%	16分	160℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れる。
- 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のカボチャ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。
- ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、3を加えて混ぜる。
- 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、5を流し入れて【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、食べやすい大きさに切る。器に盛って4を添える。



調理ポイント

- ◆作り方5で卵、豆腐は泡立て器で全体に空気が入るようによく混ぜ合わせると、ふっくらとオムレツらしく仕上がる。
- ◆お好みでケチャップを少量添えてもよい。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）
- ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。

大根と小松菜のサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：19kcal/食塩相当量：0.2g]

レモンドレッシングのシンプルな味付けが、冬の寒さで甘みが増した大根と小松菜を引き立てます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.5g ●脂質：0.6g ●炭水化物：3.3g ●注目したい栄養素：カルシウム、カロテン、鉄分



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

大根（いちょう切り）	1000g	[50g]
小松菜（長さ4cmに切る）	400g	[20g]
<材料a>		
レモン汁	100g	[5g]
砂糖	6g	[0.3g]
塩	5g	[0.25g]
こしょう	1g	[0.05g]
オリーブオイル	10g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根を入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜を入れる。
- 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2分後、2の小松菜のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取り、水気を絞る。
- 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
- ボールにく材料a>を入れて混ぜ、3、4を加えて和える。



調理ポイント

◆レモン汁の酸味が気になる場合は、半量を酢で代用可。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）

◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。