

夕食 イワシとトマトのやわらか煮メニュー




[1人分：485kcal/食塩相当量：2.3g]

イワシの洋風煮込みでほっこり温まる。栄養バランスのとれた和洋折衷メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	黒豆ごはん	 レシピ	[237kcal 0.5g]
主菜	イワシとトマトのやわらか煮	 レシピ	[188kcal 1.2g]
副菜1	ほうれん草とツナのチヂミ	 レシピ	[44kcal 0.2g]
副菜2	もずく酢		[16kcal 0.4g]

※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

黒豆ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **37** 分

[1人分：237kcal/ 食塩相当量：0.5 g]

炒った黒豆の香ばしさと、もちもち食感。ほんのり紫色に染まったシンプルな炊き込みごはんです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.4g ●脂質：1.5g ●炭水化物：47.7g ●注目したい栄養素：アントシアニン、イソフラボン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

黒豆	60g	[5g]
米	720g	[60g]
水	840g	[70g]
酒	24g	[2g]
塩	6g	[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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	-	7分	170℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

・Bの米は、洗ってザルにあげ、水気をしっかり切る。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に黒豆を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
- ボールに米、水、2を入れて1時間以上浸水させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- 65mmのホテルパン1枚に3、酒、塩を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、そのままスチコン庫内で10分間蒸らし、取り出して混ぜる。



調理ポイント

- ◆米と炒った黒豆を一緒にして1時間浸水させる事で豆も柔らかく、米も紫色に美しく染まる。
- ◆塩と酒を少し加えることで、ごはんがより美味しく炊き上がる。
- ◆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。

イワシとトマトのやわらか煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 85 分

[1人分：188kcal/ 食塩相当量：1.2g]

骨まで柔らかく煮込んだイワシはカルシウム豊富！酸味の効いたトマトとの相性もバツグンです。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：15.5g ●脂質：10.1g ●炭水化物：8.7g ●注目したい栄養素：カルシウム、カリウム



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	180℃
2	コンビ	100%	70分	160℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

イワシ（頭、内臓を取り除く）	正味 700g	[70g]
ニンニク（みじん切り）	10g	[1g]
こしょう	少々	
<材料a>		
大根（いちょう切り）	300g	[30g]
タマネギ（薄切り）	200g	[20g]
しめじ（小房に分ける）	200g	[20g]
セロリ（筋を取って薄切り）	100g	[10g]
<材料b>		
ホールトマト	600g	[60g]
トマトケチャップ	30g	[3g]
コンソメ：顆粒	5g	[0.5g]
塩	2g	[0.2g]
イタリアンパセリ	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。

下ごしらえ

- ・イワシは洗って水気をしっかり切る。
- ・Gのセロリは、筋を取って薄切りにする。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、イワシを並べてニンニクをのせ、こしょうを振って【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ボールに<材料a>、<材料b>を入れて混ぜ合わせる。
3. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して2をのせ、フタをして【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す。器に盛ってイタリアンパセリを添える。



調理ポイント

◆イワシをきれいに洗い、水気をしっかり切ってからニンニクをのせて焼くことで、イワシ独特の生臭みが消える。

ほうれん草とツナのチヂミ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 9分

[1人分：44kcal/食塩相当量：0.2g]

ビタミン豊富な冬のほうれん草に、ツナを加えて鉄分の吸収をアップ！ごま油が香る優しい味わいのチヂミです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.9g ●脂質：1.1g ●炭水化物：5.8g ●注目したい栄養素：鉄分、カロテン、ビタミンK



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ほうれん草（長さ4cmに切る）	360g	[30g]
<材料a>		
ツナ：水煮	120g	[10g]
小麦粉	54g	[4.5g]
片栗粉	18g	[1.5g]
ごま：白	12g	[1g]
しょうゆ	6g	[0.5g]
顆粒だし：和風	1g	[0.08g]
水	60g	[5g]
ごま油	4g	[0.33g]

※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	スチーム	-	2分	100℃
2	コンビ	40%	7分	230℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ブラストチラーに入れて粗熱を取り、水気を絞る。
- ボールに<材料a>を入れて混ぜ、2を加えて混ぜ合わせる。
- 20mmのホテルパン1枚にごま油を塗り、3を薄く平らに広げて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、24等分に切る。



調理ポイント

- ◆作り方2でほうれん草の水気の絞り方がゆるいと生地がベタつき、焼き具合が変わる。
- ◆お好みで酢、卵を加えても美味しい。（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。）
- ◆ホテルパン全体に広げて一気に焼き上げ、後から切り分けるので形もキレイに無駄なく作ることができる。
- ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。