

朝食 枝豆とあおさの擬製豆腐 干し海老あんメニュー

[1人分：676kcal／食塩相当量：1.9g]

枝豆のコロコロ食感が心地よい香り豊かな擬製豆腐に、栄養満点のサラダとスープを添えて。



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	枝豆とあおさの擬製豆腐 干し海老あん	 レシピ	[165kcal 1.2g]
副菜1	カボチャとほうれん草の マカロニサラダ	 レシピ	[131kcal 0.3g]
副菜2	ブロッコリーとカリフラ ワのミルク煮	 レシピ	[78kcal 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

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
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。

枝豆とおおさの擬製豆腐 干し海老あん（病院食：主菜）

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 40 分

[1人分：165kcal/食塩相当量：1.2g]

枝豆のココロ食感と、おおさの豊かな香りが楽しめる一品。色鮮やかな桜海老のあんをかけて、カルシウムをプラス。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.6g ●脂質：8.6g ●炭水化物：8.0g ●注目したい栄養素：カルシウム、たんぱく質、イソフラボン



分量

24人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100℃
2	コンビ	100%	30分	180℃

材料（24人分）

[]は1人分相当量です

木綿豆腐	2400g	[100g]
枝豆	480g	[20g]
<材料a>		
おおさ	24g	[1g]
卵	720g	[30g]
塩	13.8g	[0.57g]
しょうゆ	24g	[1g]
砂糖	72g	[3g]
<材料b>		
だし汁	720g	[30g]
白だし	24g	[1g]
塩	3g	[0.12g]
干し桜海老	24g	[1g]
片栗粉	24g	[1g]

※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

・<材料b>は鍋に入れてよくかき混ぜながら火にかけ、とろみがついたら約1分後に火を止める。（※干し海老あん）

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に木綿豆腐を並べ、もう1枚に枝豆を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、木綿豆腐を取り出し、粗熱を取ってよく水気を切り、ボールに移して泡立て器でよくつぶす。枝豆を取り出してプラスチックで冷やし、さやから取り出す。
- 木綿豆腐のボールに<材料a>を入れてよく混ぜ、枝豆を加えてオープンシートを敷いた65mmのホテルパン1枚に流し、【設定2】で予熱後、加熱する。
- プラスチックで冷やし、切り分けて（※干し海老あん）をかける。



調理ポイント

- ◆作り方2で水切り後の豆腐をよくつぶすと、加熱後きれいに仕上がる。
- ◆作り方3で多段調理する場合、間の段に空の20mmのホテルパンを入れると、下のホテルパンに水滴が落ちない。
- ◆段数によって、【設定2】の加熱時間を調節すること。（5段：35分 ※2・4段目は空の20mmのホテルパン）
- ◆喫食時は、必要に応じて再加熱してから提供するとよい。

カボチャとほうれん草のマカロニサラダ（病院食：副菜）

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 **12**分

[1人分：131kcal/食塩相当量：0.3g]

まろやかな味わいに仕上げたマカロニサラダ。無添加のピーナッツペーストが深いコクを生み出します。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.3g ●脂質：3.7g ●炭水化物：21.1g ●注目したい栄養素：βカロテン、鉄分



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（4～5cmの角切り）	1400g	[70g]
ほうれん草	300g	[15g]
マカロニ（茹でる）	100g	[5g]
<材料a>		
粒入りピーナッツペースト （砂糖・塩無添加）	140g	[7g]
ハチミツ	20g	[1g]
ポン酢しょうゆ	100g	[5g]
だし汁	100g	[5g]
粗びき黒こしょう	少々	
レモン汁	20g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	12分	100℃

下ごしらえ

- ・ほうれん草は2cmの長さに切り、水にさらしてアクを抜く。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※和え衣）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを入れ、もう1枚にほうれん草を入れて上に網をのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、ほうれん草を先に取り出してプラストチラーで冷やす。よく水気を切り、ボールに移す。
3. 加熱完了後、カボチャを取り出し、プラストチラーで冷やして2に加え、マカロニと（※和え衣）を混ぜ合わせる。



調理ポイント ◆ピーナッツペーストは、砂糖・塩無添加のものを選ぶ。

ブロッコリーとカリフラワーのミルク煮（病院食：副菜）

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 **15**分

[1人分：78kcal／食塩相当量：0.4g]

失われがちなビタミンCをスープごといただける、素朴で優しい味のミルク煮です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.0g ●脂質：4.4g ●炭水化物：6.1g ●注目したい栄養素：ビタミンC、βカロテン、カリウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ブロッコリー（小房に分ける）	450g	[30g]
カリフラワー	450g	[30g]
牛乳	750g	[50g]
コンソメ	10.5g	[0.7g]
白ワイン	75g	[5g]
生クリーム	75g	[5g]
粗びき黒こしょう	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

15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℃

下ごしらえ

- ・カリフラワーはブロッコリーの半分の大きさに切る。

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. 器に盛り、粗びき黒こしょうを振る。



調理ポイント

◆カリフラワーはブロッコリーに比べて柔らかくなりにくいので、ブロッコリーの半分の大きさに切るとよい。