

朝食 厚揚げのベーコンステーキ 和風ソースメニュー




[1人分：587kcal/ 食塩相当量：1g]

高たんぱく質の厚揚げステーキで、1日を元気にスタート！ヘルシーなうえに栄養満点の朝食です。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0g]
主菜	厚揚げのベーコンステーキ 和風ソース		[193kcal 0.8g]
副菜	長芋と水菜のそぼろ煮		[70kcal 0.2g]
デザート	梨		[22kcal 0g]

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：0 g]

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°C

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。

厚揚げのベーコンステーキ 和風ソース (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 10分

[1人分：193kcal/食塩相当量：0.8g]

厚揚げにベーコンを巻いて旨みをプラス！和風オニオンソースで朝はさっぱりと。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：11.1g ●脂質：13.4g ●炭水化物：6.4g ●注目したい栄養素：大豆イソフラボン、たんぱく質、カルシウム



材料 (15人分)

[]は1人分相当量です

厚揚げ (半分に切る)	1200g	[80g]
ベーコン (十字に切って30枚にする)	165g	[11g]
<材料a>		
白菜 (細切り)	600g	[40g]
紫キャベツ (千切り)	120g	[8g]
万能ネギ (長さ5cm程に切る)	75g	[5g]
<材料b>		
タマネギ (すりおろす)	300g	[20g]
濃口しょうゆ	60g	[4g]
みりん	45g	[3g]
酒	30g	[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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	220℃
2	スチーム	—	3分	100℃

作り方

- 厚揚げにベーコンを巻き、巻き終わりを下にして20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 2をプラスチックで冷やす。
- 鍋に<材料b>を入れて火にかけ、和風ソースを作る。
- 1、3を器に盛り、4を添える。



調理ポイント

◆水蒸気量100%のコンビで加熱することで、ベーコンの焼き縮みが抑えられる。

長芋と水菜のそぼろ煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：70kcal/食塩相当量：0.2g]

ミネラル成分など栄養素が豊富な長芋を、煮くずれさせずにほっくりと。焦げ付きやすいそぼろあんはスチコンでお手軽に。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.4g ●脂質：1.4g ●炭水化物：11.0g ●注目したい栄養素：カリウム、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

長芋（幅1.5cmのいちよう切り）	1200g	[60g]
<材料a>		
鶏ひき肉	200g	[10g]
だし汁	600g	[30g]
白だし	30g	[1.5g]
白味噌	10g	[0.5g]
酒	20g	[1g]
片栗粉	40g	[2g]
水菜（長さ4cmに切る）	140g	[7g]
ニンジン（千切り）	100g	[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	コンビ	100%	20分	200℃

下ごしらえ

・<材料a>はボールに入れ、ダマにならないように泡立て器などでよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に長芋、<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了3分前に、一旦取り出して水菜、ニンジンを加えて混ぜ合わせ、スチコンに戻し入れて加熱する。