

昼食 いなり寿司メニュー

[1人分：690kcal／食塩相当量：3.3g]

いなり寿司がメインの満足感たっぷりメニュー。油揚げの中には炊き込み酢飯がぎっしり！



献立セット

[]は1人分相当量です

| | | | |
|-----|-----------------|---|----------------|
| 主食 | いなり寿司 |  | [598kcal 2.8g] |
| 副菜1 | 柿とカブの酢味噌和え |  | [42kcal 0.3g] |
| 副菜2 | 鶏レバーの唐揚げ サラダ仕立て |  | [50kcal 0.2g] |

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

いなり寿司（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 35 分

[1人分：598kcal／食塩相当量：2.8 g]

たっぷり野菜で彩り鮮やか。炊き込み酢飯の秋風アレンジいなり寿司です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.6g ●脂質：16.2g ●炭水化物：93.3g ●注目したい栄養素：炭水化物、クエン酸、カルシウム



分量

10人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|------|
| 1 | スチーム | — | 5分 | 100℃ |
| 2 | コンビ | 100% | 30分 | 150℃ |

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

| | | |
|---------------|-------|--------|
| <材料a> | | |
| ニンジンA | 30g | [3g] |
| 三つ葉 | 20g | [2g] |
| レンコン（薄いちょう切り） | 40g | [4g] |
| 油揚げ（1枚：約10g） | 400g | [40g] |
| <材料b> | | |
| 砂糖 | 6g | [0.6g] |
| 酢 | 10g | [1g] |
| 水 | 10cc | [1cc] |
| 塩 | 少々 | |
| <材料c> | | |
| みりん | 60g | [6g] |
| しょうゆ | 120g | [12g] |
| 砂糖 | 120g | [12g] |
| だし汁 | 300g | [30g] |
| 米 | 800g | [80g] |
| <材料d> | | |
| 水 | 670cc | [67cc] |
| 酢 | 120g | [12g] |
| 砂糖 | 60g | [6g] |
| 塩 | 5g | [0.5g] |
| みりん | 30g | [3g] |
| しょうゆ | 15g | [1.5g] |
| 芽ヒジキ：乾燥 | 30g | [3g] |
| ニンジンB（みじん切り） | 300g | [30g] |
| 炒りごま：白 | 30g | [3g] |
| ショウガの甘酢漬 | 40g | [4g] |

※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Aはいちょうやみじの小さな型で抜く。
- ・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。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。（※合わせ酢）
- ・<材料c>は合わせる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を分けて並べ、65mmの穴あきホテルパン1枚に油揚げを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、三つ葉、レンコンを先に取り出す。三つ葉はプラストチャーで冷やして幅1cmに切り、レンコンは（※合わせ酢）に漬ける。
3. 加熱完了後、ニンジンAは冷ます。油揚げはザルに入れて軽く水洗いし、水気を切る。側面に切り込みを入れて袋状にする。
4. 65mmのホテルパン1枚に3の油揚げ、<材料c>を入れてフタをする。
5. 別の65mmのホテルパン1枚に米、<材料d>を入れてひと混ぜし、芽ヒジキ、ニンジンBをのせてフタをする。（酢飯）
6. 4、5を【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 酢飯はそのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して粗熱を取る。
8. 7に炒りごまを混ぜて6の油揚げに詰め、2、3のニンジン、ショウガの甘酢漬を飾る。



調理ポイント

◆飾り用のニンジンA、三つ葉、レンコンは少量なので鍋などで茹でてよい。

柿とカブの酢味噌和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 3分

[1人分：42kcal／食塩相当量：0.3g]

さっと3分、スチームをかけるだけ！ビタミンCを多く含む柿とカブを酢味噌で和えて、まるやかな味わいに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.0g ●脂質：0.2g ●炭水化物：9.6g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カリウム、ビタミンA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

| | | |
|-----------------|-------|--------|
| カブ（幅5cmのいちよう切り） | 1000g | [50g] |
| カブの葉（長さ4cmに切る） | 140g | [7g] |
| 柿（幅5cmのいちよう切り） | 500g | [25g] |
| <材料a> | | |
| 白味噌 | 90g | [4.5g] |
| 砂糖 | 20g | [1g] |
| 酢 | 70g | [3.5g] |

※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 | — | 3分 | 100℃ |

下ごしらえ

・<材料a>は鍋に入れ、火にかけて混ぜ、冷ます。（※1）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカブを入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にカブの葉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. ポールで2のカブ、柿、（※1）を合わせて器に盛り、2のカブの葉を添える。

鶏レバーの唐揚げ サラダ仕立て（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 7 分

[1人分：50kcal／食塩相当量：0.2g]

タンパク質、鉄分、ビタミンAなどをふんだんに含む鶏レバーは、カリッと唐揚げで食べやすく。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.6g ●脂質：1.2g ●炭水化物：5.5g ●注目したい栄養素：ビタミンA、ビタミンB1、鉄



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

| ＜材料a＞ | |
|---------------|------------|
| 鶏レバー | 300g [20g] |
| しょうゆ | 20g [1.3g] |
| ごま油 | 7g [0.4g] |
| ショウガ | 5g [0.3g] |
| ニンニク | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 片栗粉 | 50g [3.3g] |
| ＜材料b＞ | |
| グリーンリーフ | 150g [10g] |
| ミニトマト | 300g [20g] |
| 絹さや（筋を取って茹でる） | 150g [10g] |

※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℃ |

下ごしらえ

- ・鶏レバーは小さく切って（1個約5g）血抜きをし、牛乳に浸して臭みを抜く。水洗いをして水分をふき取る。
- ・＜材料a＞はボールに入れ、冷蔵庫に1時間ほど保管して下味をつけ、水気を軽くふき取る。
- ・グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎる。
- ・ミニトマトは食べやすい大きさに切る。

作り方

1. ＜材料a＞に片栗粉をまぶし、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。
2. ＜材料b＞を器に盛り、1の鶏レバーの唐揚げをのせる。



調理ポイント

- ◆加熱後の片栗粉の白浮きが気になる場合は、小麦粉で代用可。その場合は分量を抑える。
- ◆鶏レバーに下味はついていますが、栄養計算上余裕があればドレッシングなどを少量かけてもよい。