

昼食 きのこ麻婆春雨メニュー




[1人分：616kcal／食塩相当量：2.4g]

春雨のツルツル食感と、鮮やかな彩りが食欲そそるヘルシー中華メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0g]
主菜	きのこ麻婆春雨		[266kcal 1.9g]
汁物	チンゲンサイのスープ煮		[27kcal 0.5g]
デザート	みかん		[21kcal 0.0g]

※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

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℃

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。

きのこ麻婆春雨（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 17 分

[1人分：266kcal／食塩相当量：1.9g]

コクのあるソースが絡んだツルツル春雨に、肉やきのこなどたっぷりと具を入れて。ボリューム満点なのに、ヘルシーな一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.8g ●脂質：13.5g ●炭水化物：25.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンB群



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	—	7分	100℃
2	コンビ	100%	10分	200℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

春雨：乾	200g	[20g]
水	300g	[30g]
<材料a>		
えのきたけ（半分の長さに切る）	150g	[15g]
まいたけ（ほぐす）	150g	[15g]
ナス（半分の長さに切る）	150g	[15g]
赤パプリカ（細切り）	100g	[10g]
黄パプリカ（細切り）	100g	[10g]
ピーマン（細切り）	100g	[10g]
<材料b>		
豚肩ロース肉：薄切り（細切り）	500g	[50g]
しょうゆ	80g	[8g]
鶏ガラスープの素	12g	[1.2g]
砂糖	10g	[1g]
コチュジャン	10g	[1g]
豆板醤	4g	[0.4g]
酒	30g	[3g]
ごま油	30g	[3g]
ショウガ（みじん切り）	10g	[1g]
ニンニク（みじん切り）	5g	[0.5g]
ネギ（みじん切り）	10g	[1g]
炒りごま	10g	[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

- ・えのきたけはほぐす。
- ・ナスは細いくし型に切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に春雨、水を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 食べやすい長さに切ってザルにあげる。
3. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、2、<材料a>、<材料b>の順に入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から7分後、一旦取り出して混ぜ合わせ、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、器に盛って炒りごまを散らす。



調理ポイント

◆春雨はスチームをかけることで、簡単に戻すことができる。

チンゲンサイのスープ煮（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 12 分

[1人分：27kcal／食塩相当量：0.5 g]

チンゲンサイの豊富な栄養を含んだスープに、シャキッとした大豆もやしを加えて食感も楽しく。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：1.3g ●炭水化物：3.3g ●注目したい栄養素：カロテン、カリウム、カルシウム



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>		
チンゲンサイ（長さ4cmに切る）	480g	[40g]
エリンギ（半分の長さにして薄切り）	120g	[10g]
大豆もやし	120g	[10g]
ショウガ（千切り）	12g	[1g]
<材料b>		
水	960g	[80g]
酒	12g	[1g]
ごま油	12g	[1g]
鶏ガラスープの素	12g	[1g]
片栗粉	18g	[1.5g]

※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	スチーム	—	12分	100℃

下ごしらえ

- ・チンゲンサイは根本をくし型に切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせ、片栗粉を溶かす。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、<材料b>を加えて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. よく混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆酒は紹興酒で代用可。