

夕食 鶏と白菜のレモン香る包み蒸しメニュー

[1人分：598kcal/食塩相当量：2.1g]

老若男女が楽しめる、やわらか食感の蒸し料理をお手軽に。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	タコそばる飯		[309kcal 0.6g]
主菜	鶏と白菜のレモン香る包み蒸し		[128kcal 0.8g]
副菜	カボチャの茶碗蒸し		[73kcal 0.7g]
デザート	リンゴのきんとん		[88kcal 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

タコそばろ飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：309kcal/食塩相当量：0.6g]

そばろに刻んだタコの旨味がご飯に染み渡る！お子様からご年配の方まで食べやすいタコ飯です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.3g ●脂質：0.9g ●炭水化物：62.4g ●注目したい栄養素：タウリン、炭水化物



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	800g	[80g]
酒	20g	[2g]
だし汁	900g	[90g]
塩	5g	[0.5g]
ショウガ（みじん切り）	20g	[2g]
茹でダコ	200g	[20g]
細ネギ（小口切り）	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。

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

- ・米は洗ってザルにあげ、水気をしっかり切る。
- ・茹でダコはフードプロセッサーで粗みじん切りにする。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてショウガ、茹でダコをのせ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜる。器に盛って細ネギをのせる。



調理ポイント

- ◆茹でダコは粗みじん切りにすることで、硬さがなくなるので幅広い年齢層で食べやすく、タコの旨味が出やすくなる。
- ◆だしを濃くすることで、塩分が少なくても旨味のあるタコ飯になる。
- ◆脂質の制限などが無ければ、加熱前に油を少量振りかけることで経時変化が抑えられ、コクが増す。

鶏と白菜のレモン香る包み蒸し（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：128kcal/食塩相当量：0.8g]

レモンの風味が鶏と白菜の旨味を引き立たせ、薄味でも箸が進むおらずに。個包装で配膳効率もアップ！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.2g ●脂質：7.3g ●炭水化物：5.9g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンC、たんぱく質



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

白菜（細切り）	560g	[70g]
タマネギ（薄切り）	160g	[20g]
鶏もも肉（小さめの一口大）	400g	[50g]
<材料a>		
塩	5.6g	[0.7g]
こしょう	少々	
酒	8g	[1g]
レモン（半月切り）	120g	[15g]

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	17分	100℃

※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

- ・鶏もも肉は<材料a>を振る。

作り方

1. オープンシートに白菜、タマネギ、鶏もも肉、レモンの順にのせて包み込む。
2. 20mmのホテルパン1枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント ◆鶏もも肉の切り方によって、加熱時間を調節すること。

カボチャの茶碗蒸し（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **35** 分

[1人分：73kcal/食塩相当量：0.7g]

なめらかな口当りはまるでプリンのように！たっぷりのカボチャにだしを効かせた、コク深い茶碗蒸しです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.4g ●脂質：2.2g ●炭水化物：9.7g ●注目したい栄養素：カロテン、たんぱく質



材料（9人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（皮をむく）	360g	[40g]
<材料a>		
だし汁	480g	[57.7g]
酒	6g	[0.6g]
薄口しょうゆ	6g	[0.6g]
塩	4.8g	[0.5g]
片栗粉	12g	[1.3g]
卵	180g	[20g]
水菜（長さ2cmに切る）	45g	[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

9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	スチーム	—	25分	85℃

下ごしらえ

- ・カボチャは適度な大きさに切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 粗熱を取る。飾り用を取っておく。
3. 鍋に<材料a>を入れ、混ぜ合わせながら火にかけ、とろみがついたらプラストチラーで冷やす。
4. 2の飾り用以外のカボチャ、3をミキサーにかけて卵と混ぜてこす。水菜を入れた器に注いで【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 2の飾り用のカボチャをのせる。



調理ポイント

◆だし汁は、かつお節を多めに使ってダシを効かせると、味がぼけにくくなる。また、片栗粉でしっかりとろみをつけて冷やしておくことで、完成時にカボチャと卵の分離を防ぐことができる。

リンゴのきんとん（病院食：デザート）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：88kcal/食塩相当量：0.0g]

お正月の一品にも使える、栗きんとんのリンゴ版。食物繊維がたくさん摂れるデザートです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.5g ●脂質：0.1g ●炭水化物：22.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

リンゴ（皮をむいて2cm角に切る）	750g	[25g]
三温糖	150g	[5g]
<材料a>		
さつまいも（皮をむく）	1050g	[35g]
三温糖	60g	[2g]
塩	ひとつまみ	
レモン汁	30g	[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

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	15分	100℃

下ごしらえ

- ・さつまいもは適度な大きさに切る。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚にリンゴ、三温糖を入れ、もう1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1のさつまいもは熱いうちに、ホテルパン内の水分とともに裏ごしをする。
3. ボールに2、1のリンゴ、リンゴのホテルパン内の水分、レモン汁を入れてさっくり混ぜる。



調理ポイント

- ◆さつまいもに少量の塩を加えると、コクがでる。
- ◆加熱後のホテルパン内に溜まった水分（シロップ）も使用するため、捨てないこと。
- ◆仕上がりが硬ければ、水で調節すること。