

朝食 鶏と菜の花のマスタード和えメニュー

[1人分：489kcal/食塩相当量：2.2g]

栄養豊富なブロッコリーや菜の花を、食欲そそる味わいに仕上げて。朝からお箸がすすむメニューです。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[269kcal 0g]
主菜	鶏と菜の花のマスタード和え		[135kcal 0.4g]
副菜	ブロッコリーとじゃこのチーズ焼き		[62kcal 0.7g]
汁物	味噌汁		[23kcal 1.0g]

※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。

鶏と菜の花のマスタード和え (病院食：主菜)

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：135kcal/食塩相当量：0.4g]

ビタミンたっぷりの菜の花に、からしをほんのり効かせて食べやすく。ジューシーな鶏肉と和えて旨みをプラス！

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：9.6g ●脂質：9.4g ●炭水化物：2.3g ●注目したい栄養素：葉酸、ビタミンC、鉄、ビタミンK、たんぱく質



材料 (20人分)

[]は1人分相当量です

鶏もも肉 (小さめの一口大に切る)	1000g	[50g]
塩	4g	[0.2g]
酒	20g	[1g]
菜の花 (長さ4cm程に切る)	600g	[30g]
<材料a>		
からし	15g	[0.75g]
しょうゆ	10g	[0.5g]
マヨネーズ	60g	[3g]

※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	—	15分	100℃

作り方

- 40mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を並べて塩、酒を回しかけ、65mmの穴あきホテルパン1枚に菜の花をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、菜の花を先に取り出してプラストチラーで冷やし、クッキングペーパーで水分を取る。
- 加熱完了後、鶏もも肉を取り出し、2、<材料a>と和える。



調理ポイント

- ◆スチームした鶏もも肉の水分は、味が薄まるため一緒に和えないこと。
- ◆小児に提供する場合は、からしを無くしてもよい。

ブロッコリーとじゃこのチーズ焼き（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 9 分

[1人分：62kcal/食塩相当量：0.7g]

ブロッコリーのビタミンKが、じゃこのカルシウムの吸収を高めます。カップごと仕上げるから、盛り付けやすく衛生的。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.7g ●脂質：3.0g ●炭水化物：2.8g ●注目したい栄養素：ビタミンK、カルシウム



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小房に分ける）	800g	[50g]
しらす干し	160g	[10g]
ピザ用チーズ	160g	[10g]
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

16人分
直径9cm程の耐熱容器 16個分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃
2	コンビ	100%	6分	200℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- プラストチラーで冷やす。
- 20mmのホテルパン1枚にカップを並べ、2、しらす干し、ピザ用チーズの順に入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 粗びき黒こしょうを振る。



調理ポイント

◆小児に提供する場合は、粗びき黒こしょうを無くしてもよい。