

昼食 桜海老とひじきのおこわメニュー




[1人分：542kcal/食塩相当量：2.4g]

もちもち、ほくほく、シャキシャキと、いろいろな食感が楽しめるヘルシーランチ。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食 桜海老とひじきのおこわ  [234kcal 0.7g]主菜 サバとキャベツのコロッケ  [236kcal 0.9g]副菜 ネギと白菜のしいたけあん  [50kcal 0.8g]

デザート メロン [21kcal 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

桜海老とひじきのおこわ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：234kcal/食塩相当量：0.7g]

旬の食材をふんだんに使って栄養満点！うるち米を少し加えることで、ちょうど良いモチモチ食感のおこわに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.3g ●脂質：2.3g ●炭水化物：45.3g ●注目したい栄養素：カルシウム、食物繊維



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

もち米	700g	[70g]
うるち米	100g	[10g]
<材料a>		
だし汁	600g	[60g]
酒	40g	[4g]
みりん	20g	[2g]
薄口しょうゆ	35g	[3.5g]
白だししょうゆ	5g	[0.5g]
サラダ油	15g	[1.5g]
芽ヒジキ：乾	15g	[1.5g]
ゴボウ（小切り）	10g	[1g]
桜海老	20g	[2g]
細ネギ（小口切り）	5g	[0.5g]

※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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	30分	150℃	

下ごしらえ

・もち米は洗って30分～1時間浸水させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚にもち米、うるち米、<材料a>を上から順に入れてひと混ぜし、芽ヒジキ、ゴボウをのせてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- そのままスチコン庫内で10分蒸らす。取り出して桜海老を混ぜ、細ネギを散らす。



調理ポイント

- ◆芽ヒジキは水で戻さずに乾燥のまま炊くことで、ほどよい食感を保てる。
- ◆小切りにしたゴボウを入れることで、歯ざわりと香りがよくなる。
- ◆もち米の粒をコーティングするサラダ油と、さらりとした食感のうるち米を使うことで、食べやすいおこわに仕上がる。
- ◆ホテルパンに<材料a>を入れる際、ヒジキ、ゴボウは米の上のにのせること。

サバとキャベツのコロッケ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 28分

[1人分：236kcal/食塩相当量：0.9g]

水煮缶を使えば、手間ヒマかけずに栄養アップ！ほのかに感じるショウガの甘酢っぱさがアクセント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.2g ●脂質：8.1g ●炭水化物：31.1g ●注目したい栄養素：カリウム、βカロテン、食物繊維、DHA、EPA



材料（10人分 [1人分2個]）

[]は1人分相当量です

ジャガイモ（皮をむく）	700g	[70g]
ニンジン（約4cmのくし型切り）	300g	[30g]
サヤインゲン（1/3の長さに切る）	150g	[15g]
しめじ（小房に分ける）	300g	[30g]
キャベツ	500g	[50g]
バター（3等分に分ける）	10g	[1g]
<材料a>		
サバの水煮缶（ほぐす）	300g	[30g]
ショウガの甘酢漬け：スライス	40g	[4g]
しょうゆ	25g	[2.5g]
小麦粉	70g	[7g]
焼きパン粉	110g	[11g]

※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 [1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	20分	100℃	—
2	コンビ	0%	8分	220℃	—

下ごしらえ

- ・ジャガイモは4～6等分に切る。
- ・ショウガの甘酢漬けはざく切りにする。
- ・小麦粉は120gの水で溶く。（水溶き小麦粉）
- ・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン3枚のうち、1枚にジャガイモ、1枚にニンジン、もう1枚にサヤインゲン、しめじを入れる。65mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から7分後、サヤインゲン、しめじ、キャベツを取り出す。さらに5分後、ニンジンを取り出す。
3. キャベツはみじん切りにする。ニンジン、サヤインゲン、しめじはそれぞれ熱いうちにバターを絡める。
4. 加熱完了後、ジャガイモを取り出して熱いうちに潰し、3のキャベツ、<材料a>を加え、20個に分けて俵型に形を整える。
5. 水溶き小麦粉、焼きパン粉の順につけ、25mmの波型ホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆キャベツをみじん切りにした際、水気を絞っておくこと。

ネギと白菜のしいたけあん (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：50kcal/食塩相当量：0.8g]

じっくり加熱してネギをあま〜く。トロトロあんは、しいたけの旨みが効いた奥深い味わいに。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：2.2g ●脂質：2.3g ●炭水化物：6.3g ●注目したい栄養素：硫化アリル、ビタミンC



材料 (10人分)

[]は1人分相当量です

白菜 (一口大に切る)	1000g	[100g]
<材料a>		
ネギ (長さ1.5cmに切る)	200g	[20g]
油揚げ (油抜きして拍子切り)	50g	[5g]
塩	5g	[0.5g]
ごま油	5g	[0.5g]
<材料b>		
しいたけ (薄切り)	100g	[10g]
塩	2g	[0.2g]
薄口しょうゆ	5g	[0.5g]
みりん	5g	[0.5g]
片栗粉	10g	[1g]
だし汁	300g	[30g]

※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	風量
1	コンビ	100%	15分	160°C	

下ごしらえ

- ・白菜は芯と葉に分ける。
- ・<材料b>は鍋に入れてよくかき混ぜながら火にかけ、とろみがついたら約1分後に火を止める。(※しいたけあん)

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に白菜の芯、<材料a>を入れて混ぜ合わせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から10分後、一旦取り出して白菜の葉を加えて混ぜ合わせ、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、器に盛って(※しいたけあん)をかける。