

朝食 松風焼きメニュー




[1人分：535kcal/食塩相当量：2.2g]

栄養価の高い松風焼きをメインに、さっぱりとした味つけの朝食です。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	松風焼き		[163kcal 0.8g]
副菜	ほうれん草となめたけの ナッツ和え		[61kcal 0.4g]
汁物	お吸い物		[9kcal 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。

松風焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：163kcal/ 食塩相当量：0.8g]

材料を混ぜて焼くだけ！具たくさんで栄養たっぷりの松風焼きがカンタンに仕上がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.4g ●脂質：9.0g ●炭水化物：7.5g ●注目したい栄養素：たんぱく質



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	200℃

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉：むね肉 500g [25g]

鶏ひき肉：もも肉 500g [25g]

ニンジン（みじん切り） 200g [10g]

タケノコ：水煮（みじん切り） 200g [10g]

きくらげ（水で戻してみじん切り） 24g [1.2g]

干しいたけ（水で戻す） 16g [0.8g]

長芋（すりおろす） 80g [4g]

卵 240g [12g]

<材料b>

しょうゆ 40g [2g]

サラダ油 40g [2g]

砂糖 30g [1.5g]

みりん 30g [1.5g]

白みそ 60g [3g]

<材料c>

しょうゆ 30g [1.5g]

酒 20g [1g]

ハチミツ 10g [0.5g]

炒りごま：白 20g [1g]

青のり 1g [0.05g]

※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

- ・干しいたけはみじん切りにする。
- ・<材料b>はボールでよく混ぜ合わせる。
- ・<材料c>は鍋に入れ、火にかけて煮詰める。（※タレ）

作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、<材料b>を加えてよく混ぜ合わせる。
2. 40mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1を入れて表面を平らにして【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 表面に（※タレ）をハケで塗り、半量に炒りごま、半量に青のりを振って末広形に切る。

ほうれん草となめたけのナッツ和え（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 6分

[1人分：61kcal/ 食塩相当量：0.4g]

手軽にササッともう一品。ナッツの風味が香ばしい、さっぱりした和えものです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.8g ●脂質：4.1g ●炭水化物：4.3g ●注目したい栄養素：鉄分、不飽和脂肪酸



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

ほうれん草（長さ4cmに切る）	750g	[50g]
落花生：食塩無添加（包丁で荒く刻む）	75g	[5g]
<材料a>		
大葉（千切り）	15g	[1g]
ごま油	22.5g	[1.5g]
なめたけ	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	スチーム	—	3分	100℃
2	コンビ	100%	3分	200℃

下ごしらえ

- ・ほうれん草は水にさらす。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ブラストチラーで冷やす。
3. 20mmのホテルパンに1枚に落花生を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 2、<材料a>と和える。



調理ポイント

◆ほうれん草は和える前にキッチンペーパーなどで水気をしっかりふき取ると、味が薄まらない。