

夕食 ふろふき大根ハンバーグ 生姜醤油ソースメニュー





[1人分：800kcal／食塩相当量：1.7g]

プチアレンジで満足感アップ。おいしいアイデアが詰まった夕食セット。



献立セット

[]は1人分相当量です

| | | | |
|----|------------------------|---|----------------|
| 主食 | 白飯 |  | [302kcal 0.0g] |
| 主菜 | ふろふき大根ハンバーグ 生姜醤油ソース |  | [311kcal 1.1g] |
| 副菜 | 新じゃがとバジルのポテトサラダ |  | [136kcal 0.3g] |
| 副菜 | 春野菜のピカタ |  | [50kcal 0.3g] |

*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：0g]

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 | 風量 |
|----|-----|------|-----|------|----|
| 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、水分量に加减が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加减をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加减で、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。

ふろふき大根ハンバーグ 生姜醤油ソース（病院食：主菜）

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50分

[1人分：311kcal／食塩相当量：1.1g]

開くとびっくり！お肉の中に入ったジューシーな大根が、肉汁、ソースとよく絡んで食べごたえ十分。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.7g ●脂質：16.9g ●炭水化物：20.7g ●注目したい栄養素：たんぱく質、セレン



分量

9人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 | 風量 |
|----|------|------|-----|------|----|
| 1 | スチーム | — | 30分 | 100℃ | |
| 2 | コンビ | 100% | 20分 | 200℃ | |

材料（9人分）

[]は1人分相当量です

| | | |
|------------------|-------|--------|
| 大根（幅1.5cm前後の輪切り） | 450g | [50g] |
| ニンジン（くし形切り） | 270g | [30g] |
| タマネギ（みじん切り） | 135g | [15g] |
| スナップエンドウ（筋を取る） | 180g | [20g] |
| <材料a> | | |
| 合いびき肉 | 720g | [80g] |
| パン粉 | 90g | [10g] |
| 牛乳 | 180g | [20g] |
| 卵 | 45g | [5g] |
| 塩 | 1.8g | [0.2g] |
| ナツメグ | 少々 | [少々] |
| こしょう | 少々 | [少々] |
| <材料b> | | |
| しょうゆ | 36g | [4g] |
| おろしショウガ | 13.5g | [1.5g] |
| 干しいたけ | 9g | [1g] |
| みりん | 27g | [3g] |
| 砂糖 | 18g | [2g] |
| 干しいたけの戻し汁 | 90g | [10g] |
| 片栗粉 | 9g | [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

・干しいたけは約150gの水で戻して薄切りにし、戻し汁は取っておく。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン4枚にそれぞれ大根、ニンジン、タマネギ、スナップエンドウを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、タマネギ、スナップエンドウを取り出し、加熱開始から10分後にニンジンを取り出す。
- 加熱完了後、大根を取り出してプラストチラーで冷やす。
- ボールで2のタマネギ、タマネギ加熱後の水分、<材料a>をよく混ぜ、3の大根を包む。
- 40mmのホテルパン1枚に4のをせて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 鍋に5のハンバーグ加熱後の水分を移して<材料b>を加え、かき混ぜながら火にかける。
- 器にニンジン、スナップエンドウ、ハンバーグを盛り、6の生姜醤油ソースをかける。



調理ポイント

- ◆干しいたけを戻す際は最低限の水で戻し、ハンバーグ加熱後の水分と合わせてソースに利用すること。
- ◆直径6～7cm程の細めの大根を使用すると、包みやすく、加熱後のハンバーグも割れにくくなる。
- ◆タマネギをスチームした際の水分も、ハンバーグのタネに加えること。

新ジャガとバジルのポテトサラダ（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23分

[1人分：136kcal／食塩相当量：0.3g]

バジルやクルミ、ヨーグルトを合わせたアレンジサラダ。
マヨネーズを使わないので、脂質を低く抑えられます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.8g ●脂質：6.5g ●炭水化物：17.7g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンC、不飽和脂肪酸



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

| | | |
|--------------|-------|--------|
| クルミ | 100g | [4g] |
| ジャガイモ | 2000g | [80g] |
| <材料a> | | |
| ヨーグルト | 500g | [20g] |
| オリーブオイル | 75g | [3g] |
| バジル（みじん切り） | 25g | [1g] |
| ハチミツ | 50g | [2g] |
| 塩 | 7.5g | [0.3g] |
| 水菜（長さ2cmに切る） | 250g | [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

25人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 | 風量 |
|----|-------|------|-----|------|----|
| 1 | ホットエア | — | 3分 | 180℃ | — |
| 2 | スチーム | — | 20分 | 100℃ | — |

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にクルミをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモを入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 2のジャガイモの皮をむいてつぶし、1、<材料a>を混ぜ合わせて冷やす。
- 器に水菜を盛り、3をのせる。



調理ポイント

- ◆ジャガイモは皮つきのまま蒸すことで、皮を簡単に薄くむける。
- ◆ジャガイモが熱いうちに調味料を混ぜると、酸味が和らぎ、味がなじんで食べやすくなる。

春野菜のピカタ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約11分

[1人分：50kcal／食塩相当量：0.3g]

定番イタリア料理に、せり、ごぼうを加えて春らしく。
エッグパンを使えば、丸くて可愛い仕上がりに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.3g ●脂質：2.1g ●炭水化物：4.6g ●注目したい栄養素：食物繊維、たんぱく質



材料（20人分[1人2枚]）

[]は1人分相当量です

<材料a>

| | | |
|---------------|------|-------|
| タマネギ（薄切り） | 400g | [20g] |
| 赤パプリカ（薄切り） | 200g | [10g] |
| アスパラガス（斜め薄切り） | 200g | [10g] |
| ゴボウ（ささがき） | 200g | [10g] |
| せり（長さ4cmに切る） | 100g | [5g] |

<材料b>

| | | |
|------|------|--------|
| 卵 | 400g | [20g] |
| 塩 | 4g | [0.2g] |
| こしょう | 少々 | [少々] |
| ごま油 | 20g | [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

20人分[1人2枚]

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 | 風量 |
|----|------|------|----|------|----|
| 1 | スチーム | — | 5分 | 100℃ | |
| 2 | コンビ | 40% | 6分 | 180℃ | |

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 1をプラスチックラーで冷やす。
- ボールに水気を絞った2、<材料b>を混ぜ合わせ、アルミエッグパン5枚に入れて【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆野菜の水気をしっかり絞ってから卵と合わせると、味が薄まらず、べたついた仕上がりにならない。