

夕食 サーモンのカレームニエルメニュー

[1人分：636kcal／食塩相当量：1.7g]

食べ応えのあるムニエルに、コク深い煮もの、和えものがマッチ。低カロリーでもお腹満足のディナー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	サーモンのカレームニエル		[189kcal 0.5g]
副菜	チンゲンサイとニンジンのかぼちゃ和え		[97kcal 0.5g]
副菜	茄子とアスパラの翡翠煮		[49kcal 0.7g]

*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。

サーモンのカレームニエル（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：189kcal／食塩相当量：0.5g]

カレーの風味をほんのり効かせたアレンジムニエル。
減塩でも食欲そそる仕上がりに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：18.1g ●脂質：5.2g ●炭水化物：17.3g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンD、ビタミンC



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	—	4分	100℃	
2	コンビ	100%	7分	280℃	

材料（9人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小房に分ける）	180g	[20g]
<材料a>		
タマネギ（輪切り）	450g	[50g]
オリーブオイル	9g	[1g]
塩	0.9g	[0.1g]
<材料b>		
ジャガイモ（輪切り）	450g	[50g]
オリーブオイル	9g	[1g]
塩	0.9g	[0.1g]
鮭	630g	[70g]
<材料c>		
塩	0.9g	[0.1g]
カレー粉	2.7g	[0.3g]
薄力粉	18g	[2g]
レモン（輪切り）	90g	[10g]

下ごしらえ

- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mm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。
2. 20mmのホテルパン2枚にそれぞれ<材料a><材料b>を、別の20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料c>をまぶした鮭をのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、タマネギを取り出す。
4. 加熱完了後、皿に1、3を盛り、鮭の上にレモンをのせる。



調理ポイント

- ◆作り方2で<材料c>を鮭にまぶした後、時間を置くとしっかりと焼き上がる。

チンゲンサイとニンジンのかぼちゃ和え（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 10分

[1人分：97kcal／食塩相当量：0.5g]

かぼちゃの甘みに味噌のコクをプラス。
ヘルシーなのに味わい深い一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.0g ●脂質：1.6g ●炭水化物：18.1g ●注目したい栄養素：カロテン、ビタミンK



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（皮を取り除く）	1050g	[70g]
<材料a>		
ニンジン（4cmの細切り）	450g	[30g]
チンゲンサイ（長さ4cmに切る）	300g	[20g]
油揚げ（細切り）	75g	[5g]
<材料b>		
白だし	15g	[1g]
味噌	45g	[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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	10分	100℃	

下ごしらえ

- ・カボチャは適当な大きさに切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚にカボチャを、別の60mm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。
2. 加熱開始から3分後、<材料a>を取り出す。
3. 加熱完了後、カボチャをつぶしながら<材料b>とよく混ぜ合わせ、2を加えて混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆作り方3でカボチャと<材料b>をよく混ぜてから、ニンジンやチンゲンサイを混ぜ合わせると、野菜の形が残りキレイに仕上がる。

ナスとアスパラの翡翠煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：49kcal／食塩相当量：0.7g]

色鮮やかなナスに、シャキッと食感のアスパラを合わせて。
目も舌もよろこぶ夏のおひたし。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：0.1g ●炭水化物：9.2g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

アスパラガス	200g	[20g]
ナス（ヘタと皮を取り除く）	1000g	[100g]
<材料a>		
だし汁	500g	[50g]
酒	50g	[5g]
みりん	50g	[5g]
白しょうゆ	50g	[5g]
糸削りかつお節	2g	[0.2g]

*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	スチーム	—	20分	100℃	—

下ごしらえ

- ・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、長さ3cmに切る。
- ・ナスは一口大に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ・<材料a>は鍋で火にかける。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にアスパラガスを入れ、65mmの穴あきホテルパン1枚にナスを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、アスパラガスを取り出す。
3. 加熱完了後、ナスを65mmのホテルパン1枚に移し、アスパラガス、<材料a>を合わせてブラストチラーで冷却する。
4. 器に盛り、糸削りかつお節をのせる。



調理ポイント

◆作り方3で<材料a>と合わせてブラストチラーで冷却することで、味が良く染みて彩りが良くなる。