

朝食 大豆と鮭のチーズナゲットメニュー

[1人分：458kcal／食塩相当量：1.6g]

元気が出てくるにぎやかセット！気軽においしく栄養がとれる洋風朝食です。



献立セット

[]は1人分相当量です

| | | | |
|------|--------------|---|----------------|
| 主食 | 彩りベジマフィン |  | [210kcal 0.6g] |
| 主菜 | 大豆と鮭のチーズナゲット |  | [146kcal 0.6g] |
| 汁物 | マカロニスープ | | [72kcal 0.4g] |
| デザート | 柿 | | [30kcal 0.0g] |

※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

彩りベジマフィン（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 25 分

[1人分：210kcal／食塩相当量：0.6g]

しっとり軽い口当たり。
甘さと脂質をおさえた、野菜のお食事マフィン。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：5.5g ●脂質：6.7g ●炭水化物：30.7g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンA



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

| | | |
|-----------------|------|-------|
| 赤パプリカ（さいの目切り） | 160g | [10g] |
| サヤインゲン（幅1cmに切る） | 160g | [10g] |
| タマネギ（さいの目切り） | 160g | [10g] |
| 有塩バター（常温に戻す） | 80g | [5g] |
| 砂糖 | 48g | [3g] |
| 卵（溶きほぐす） | 240g | [15g] |

<材料b>

| | | |
|-------------|------|--------|
| 小麦粉 | 480g | [30g] |
| ベーキングパウダー | 16g | [1g] |
| 塩 | 3.2g | [0.2g] |
| 牛乳 | 240g | [15g] |
| コーン缶（汁気を切る） | 160g | [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

16人分
（直径6.5cm×高さ4.5cmのマフィン型 16個分）

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|-------|------|-----|------|
| 1 | スチーム | — | 5分 | 100℃ |
| 2 | ホットエア | — | 20分 | 180℃ |

下ごしらえ

・<材料b>は合わせてふるう。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- プラストチラーで冷やす。
- ボールに有塩バターを入れ、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- 3に卵を2～3回に分けて入れて混ぜ合わせ、<材料b>、牛乳を入れ、2、コーンを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- マフィン型に4の生地を入れ、20mmのホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。

大豆と鮭のチーズナゲット（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：146kcal／食塩相当量：0.6g]

骨も食べられる鮭缶を使って、
カルシウムたっぷりのヘルシーナゲットに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.3g ●脂質：7.3g ●炭水化物：6.5g ●注目したい栄養素：カルシウム、たんぱく質



材料（10人分 [1人3個]）

[]は1人分相当量です

<材料a>

| | | |
|-------------------|------|--------|
| 大豆（水煮） | 200g | [20g] |
| 片栗粉 | 30g | [3g] |
| オリーブオイル | 15g | [1.5g] |
| 卵 | 30g | [3g] |
| 鮭の水煮缶 | 400g | [40g] |
| 粉チーズ | 20g | [2g] |
| ブロッコリー（小房に分けて茹でる） | 200g | [20g] |
| ケチャップ | 50g | [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 [1人3個]

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|-----|------|-----|------|
| 1 | コンビ | 100% | 10分 | 200℃ |

作り方

1. <材料a>をフードプロセッサーにかけ、ボールに移して鮭の水煮缶を加え、ほぐしながら混ぜ合わせる。
2. 1を30個に分けて形成し、粉チーズをまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 2をブロッコリー、ケチャップとともに盛る。



調理ポイント

◆鮭の水煮缶はフードプロセッサーにかけると細かくなりすぎるため、後で混ぜるとよい。