

昼食 豚肉ときのこのソテー カレーソースメニュー





[1人分：695kcal／食塩相当量：1.7g]

食欲を刺激するカレーソースのソテーに、ほっこり煮もの、さっぱりサラダがよく合うランチ。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	豚肉ときのこのソテー カレーソース		[235Kcal 0.3g]
副菜	セロリともやしの海苔サラダ		[41Kcal 0.5g]
副菜	カブと玉ねぎのコンソメ煮		[117Kcal 0.9g]

*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。

豚肉ときのこのソテー カレーソース（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 10分

[1人分：235kcal／食塩相当量：0.3g]

キウイの酵素で豚肉をやわらかく。
辛さひかえめのカレークリームソースで、マイルドな味わいに。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：15.1g ●脂質：16.0g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：ビタミンB群



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

豚ロース肉：豚カツ用	700g	[70g]
キウイ	150g	[15g]
ぶなしめじ	200g	[20g]
赤パプリカ（乱切り）	200g	[20g]
オリーブオイル	10g	[1g]
<材料a>		
ホワイトソース	150g	[15g]
牛乳	120g	[12g]
カレー粉	2g	[0.2g]
塩	1g	[0.1g]
クミンパウダー	少々	[少々]
イタリアンパセリ	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%	10分	100℃	

下ごしらえ

- ・豚ロース肉は包丁の先で筋切りをしてフォークで刺し、そぎ切りにする。
- ・キウイは皮をむき、ビニール袋に入れてつぶす。
- ・ぶなしめじ、赤パプリカにオリーブオイルをまぶす。

作り方

1. ビニール袋に豚ロース肉を入れ、キウイとともに3時間ほど冷蔵庫で漬ける。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にキウイをぬぐった豚ロース肉を並べ、別の20mmのホテルパン1枚にぶなしめじと赤パプリカをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から4分後、ぶなしめじと赤パプリカを先に取り出す。加熱完了後、豚ロース肉を取り出す。
4. 鍋に<材料a>を入れ、カレークリームソースを作る。
5. 皿に3、4を盛り、イタリアンパセリをのせる。



調理ポイント

- ◆豚ロース肉をキウイに長時間漬けると食感が悪くなるため、漬けすぎないこと。

セロリともやしの海苔サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約4分

[1人分：41kcal／食塩相当量：0.5g]

手間いらずのスピードメニュー！

みずみずしくて食べやすい、ミネラルいっぱいのサラダ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：1.4g ●脂質：2.1g ●炭水化物：4.9g ●注目したい栄養素：ヨウ素



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

セロリ（筋を取って斜め薄切り）	750g	[30g]
もやし	1000g	[40g]
<材料a>		
しょうゆ	75g	[3g]
ごま油	50g	[2g]
酢	25g	[1g]
砂糖	50g	[2g]
焼きのり（揉みほぐす）	25g	[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

25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℃	

下ごしらえ

・<材料a>は合わせる。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にセロリ、もやしを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 1をプラスチックラーで冷やし、水気を取って<材料a>、海苔と和える。

□調理ポイント ◆セロリともやしは水気をしっかり拭き取ることで、味なじみが良くなる。

カブとタマネギのコンソメ煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 60分

[1人分：117kcal／食塩相当量：0.9g]

一度の加熱で、玉ねぎもカブもとろとろに。
優しい味わいにホッとする一品。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.6g ●脂質：4.2g ●炭水化物：17.9g ●注目したい栄養素：食物繊維、葉酸、ビタミンC



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

タマネギ（8等分のくし型切り）	1200g	[150g]
ベーコン（幅2cmに切る）	80g	[10g]
塩	2.4g	[0.3g]
顆粒コンソメ	8g	[1g]
水	480g	[60g]
カブ（くし型切り）	640g	[80g]
カブ菜（幅1cmに切って茹でる）	80g	[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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	60分	160℃	—

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を広げてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から30分後、カブを加えてフタをして、スチコンに戻し入れる。
- 器に盛り、カブ菜を散らす。

□調理ポイント

- ◆タマネギは軸を残すと、くし型のまま崩さずに加熱できる。
- ◆カブやタマネギは対象者によって小さく切ってもよい。