

夕食 鶏肉と大根の甘酒煮メニュー

[1人分：580kcal／食塩相当量：1.5g]

味わい深い品々にほっこり。カロリーをおさえつつ、食材の旨みを引き出した和の夕食です。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯	レシピ	[302kcal 0.0g]
主菜	鶏肉と大根の甘酒煮	レシピ	[166Kcal 0.6g]
副菜	卵豆腐	レシピ	[49Kcal 0.6g]
副菜	ジャガイモとほうれん草の甘辛炒め	レシピ	[63Kcal 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
1	コンビ	100%	30分	150℃

下さしえ

・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。

鶏肉と大根の甘酒煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 70分

[1人分：166kcal／食塩相当量：0.6g]

砂糖の代わりに甘酒を使うことで、
鶏肉と大根がやわらかく仕上がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.0g ●脂質：7.4g ●炭水化物：13.9g ●注目したい栄養素：食物繊維、カリウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

鶏もも肉（一口大に切る）	750g	[50g]
<材料a>		
大根（幅1cmのいちよう切り）	1500g	[100g]
甘酒	750g	[50g]
塩	5g	[0.3g]
赤味噌	15g	[1g]
ショウガ（薄切り）	15g	[1g]
小松菜（長さ4cmに切って茹でる）	300g	[20g]

※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	コンビ	100%	10分	220℃
2	コンビ	100%	60分	160℃

下ごしらえ

・甘酒、塩、赤味噌は合わせる。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 1に<材料a>を入れてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 器に盛り、小松菜を添える。



調理ポイント

◆甘酒は原材料が米麴のみのものを使用すること。塩、砂糖が入ったものを使用する場合は、味、栄養価が変わってくるため考慮すること。

卵豆腐（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：49kcal／食塩相当量：0.6g]

プルツとなめらかな舌触りに、風味豊かなダシ醤油。
たんぱく質を手軽にしっかり補給できます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.9g ●脂質：3.2g ●炭水化物：0.3g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンD



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

卵（割りほぐす）	500g	[31g]
だし汁	700g	[43g]
薄口しょうゆ	16g	[1g]
塩	2g	[0.2g]
酒	10g	[0.6g]
三つ葉（幅1cmに切って茹でる）	16g	[1g]

<材料b>

白だし	24g	[1.5g]
水	64g	[4g]

※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
21cm角×高さ4cmの流し缶

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	15分	90℃

下ごしらえ

・<材料b>は合わせ、だし醤油を作る。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、ザルでこして流し缶に入れ、65mmの穴あきホテルパン1枚にのせる。
2. 1にフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
3. プラستیチャーで冷やす。
4. 器に盛り、三つ葉をのせてだし醤油をかける。



調理ポイント

- ◆だし汁は常温以下に冷ましてから卵と混ぜ合わせること。
- ◆硬さは卵の量で調整すること。

ジャガイモとほうれん草の甘辛炒め（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：63kcal/食塩相当量：0.3g]

甘辛ダレがよく絡み、旨み十分の炒めものに。
スチコンなら崩れやすいジャガイモもキレイに仕上がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：0.2g ●炭水化物：14.3g ●注目したい栄養素：カリウム、鉄、ビタミンK



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ジャガイモ（細切り）	500g	[50g]
ニンジン（細切り）	100g	[10g]
ほうれん草（長さ4cmに切る）	300g	[30g]

<材料b>

砂糖	40g	[4g]
しょうゆ	20g	[2g]
片栗粉	7g	[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。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	100%	5分	200℃

下ごしらえ

・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 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。
2. 65mmのホテルパン1枚に1、ほうれん草を入れ、<材料b>を回しかけて【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆スチーム後の野菜は水気なるべく入らないように65mmのホテルパンに移すと、仕上がりが水っぽくならない。
- ◆ジャガイモの加熱時間は太さや質によって調節すること。