

朝食 厚揚げとゆで卵の明太マヨ焼きメニュー




[1人分：579kcal／食塩相当量：2.9g]

梅ごはんのすっきりした酸味と、明太マヨのコクで食欲が湧く朝食セット。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	梅ごはん		[294Kcal 1.8g]
主菜	厚揚げとゆで卵の明太マヨ焼き		[208Kcal 0.7g]
副菜	キュウリとひじきのサラダ		[50Kcal 0.4g]
デザート	さくらんぼ		[27Kcal 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

梅ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：294kcal／食塩相当量：1.8g]

ダシの風味と梅の酸味がマッチ！
大葉のさわやかな香りで食欲アップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.0g ●脂質：0.7g ●炭水化物：63.9g ●注目したい栄養素：炭水化物、食物繊維、ビタミンB6



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	800g	[80g]
だし汁	950g	[95g]
みりん	20g	[2g]
梅干し（種を取って刻む）	80g	[8g]
大葉（千切り）	10g	[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

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<材料a>を入れ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、器に盛って大葉をのせる。



調理ポイント ◆だし汁はしっかり冷ましたものを使用すること。

厚揚げとゆで卵の明太マヨ焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 16分

[1人分：208kcal/食塩相当量：0.7g]

コクのあるソースが厚揚げとゆで卵を引き立てる！
アルミトレイを使えば配膳・洗浄がカンタンに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.2g ●脂質：13.4g ●炭水化物：6.5g ●注目したい栄養素：タンパク質、ビタミンA、カリウム、カルシウム



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

卵	480g	[60g]
ニンジン（幅5mmの輪切り）	160g	[20g]
キャベツ（小さめのざく切り）	160g	[20g]
厚揚げ（一口大に切る）	400g	[50g]
<材料a>		
長芋（すりおろす）	160g	[20g]
だし汁	80g	[10g]
白だし	12g	[1.5g]
<材料b>		
辛子明太子	16g	[2g]
マヨネーズ：カロリーーフ	40g	[5g]
細ネギ（小口切り）	8g	[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

8人分

（幅12cm×奥行9cmのアルミトレイ 8個分）

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	12分	100℃
2	コンビ	100%	4分	250℃

下ごしらえ

・<材料a>、<材料b>はそれぞれ合わせる。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に卵とニンジンを入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツと厚揚げをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から4分後、キャベツと厚揚げを先に取り出し、プラストチャーで冷やす。
- 加熱完了後、卵とニンジンを取り出してプラストチャーで冷やし、卵の殻をむいて輪切りにする。
- アルミトレイにキャベツを敷き、卵とニンジン、厚揚げを交互に並べる。
- 4に<材料a>をかけ、<材料b>を線状にかけて20mmのホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 細ネギを散らす。



調理ポイント

◆アルミトレイは、スチコン対応のシリコン・プラスチックカップなどで代用可。

キュウリとひじきのサラダ (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 3分

[1人分：50kcal / 食塩相当量：0.4g]

手軽にたくさん作れるスピード副菜。
バルサミコ酢のフレッシュな酸味を効かせて。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：0.8g ●脂質：3.6g ●炭水化物：4.5g ●注目したい栄養素：ヨウ素、食物繊維



材料 (30人分)

[]は1人分相当量です

キュウリ (縦半分に切って斜め切り)	1200g	[40g]
芽ヒジキ (水で戻す)	60g	[2g]
ミニトマト (くし型切り)	450g	[15g]
<材料a>		
バルサミコ酢	30g	[1g]
リンゴ酢	51g	[1.7g]
ニンニク (すりおろす)	3g	[0.1g]
タマネギ (すりおろす)	45g	[1.5g]
サラダ油	105g	[3.5g]
塩	10.5g	[0.35g]
砂糖	21g	[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

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にキュウリを入れ、20mmのホテルパン1枚に芽ヒジキを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチャーで冷やす。
3. 1のキュウリの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、芽ヒジキとミニトマト、<材料a>を混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆キュウリと芽ヒジキは味が薄まらないように水分を拭き取り、食べる直前に和えること。