

朝食 夏野菜とひき肉のごま味噌丼メニュー

[1人分：589kcal / 食塩相当量：3.3g]

色鮮やかで食欲そそる丼をメインに、お肉と野菜をバランスよく楽しめる昼食メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	夏野菜とひき肉のごま味噌丼	レシピ	[535Kcal 0.6g]
主菜	ほうれん草とまいたけのピリ辛炒め	レシピ	[35Kcal 0.4g]
副菜	キュウリの漬物		[8Kcal 1.6g]
汁物	吸い物		[9Kcal 0.6g]

※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

夏野菜とひき肉のごま味噌丼（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 17 分

[1人分：535kcal／食塩相当量：0.6g]

旬の栄養たっぷりの夏野菜に
ごま味噌とひき肉がよく絡む、コク深い一品。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.5g ●脂質：15.0g ●炭水化物：79.8g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維、ビタミンC、カリウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（約1cmの角切り）	450g	[30g]
合いびき肉	750g	[50g]
<材料a>		
練りごま	45g	[3g]
すりごま	75g	[5g]
合わせ味噌	67.5g	[4.5g]
酒	30g	[2g]
みりん	30g	[2g]
ニンニク（すりおろす）	1.5g	[0.1g]
しょうゆ	15g	[1g]
<材料b>		
ズッキーニ（約1cmの角切り）	300g	[20g]
赤パプリカ（約1cmの角切り）	300g	[20g]
黄パプリカ（約1cmの角切り）	300g	[20g]
温かいごはん	2700g	[180g]
かいわれ大根	15g	[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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	5分	200℃
2	コンビ	100%	12分	160℃

下ごしらえ

- ・<材料a>は合いびき肉と混ぜ合わせる。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にカボチャ、混ぜ合わせた合いびき肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1に<材料b>を加えて混ぜ合わせて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 器に温かいごはんを盛り、2のをせ、かいわれ大根を添える。



調理ポイント ◆<材料a>と合いびき肉を混ぜてから加熱すると、味ムラなく仕上がる。

ほうれん草とまいたけのピリ辛炒め（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 5分

[1人分：35kcal/食塩相当量：0.4g]

ビタミン豊富な舞茸とほうれん草を
エビの旨み、唐辛子の辛みで味わい深く。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.4g ●脂質：1.3g ●炭水化物：4.1g ●注目したい栄養素：鉄、食物繊維



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ほうれん草（長さ4cmに切る）	600g	[40g]
舞茸（一口大に裂く）	300g	[20g]
アミエビ	30g	[2g]
唐辛子（輪切り）	1.5g	[0.1g]

<材料b>

しょうゆ	30g	[2g]
酒	15g	[1g]
みりん	22.5g	[1.5g]
砂糖	15g	[1g]
サラダ油	15g	[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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	5分	200℃

下ごしらえ

- ・ほうれん草は水に漬け、アクを抜く。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、<材料b>をまわしかけて【設定1】で予熱後、加熱する。

調理ポイント ◆舞茸は手で裂くことで、味が馴染みやすくなる。