

朝食 サバのキノコおろしがけメニュー

[1人分：634kcal／食塩相当量：2.5g]

脂ののった秋サバと、栄養豊富な秋野菜をさっぱりいただく朝食メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	サバのキノコおろしがけ		[174kcal 0.8g]
副菜	里芋とじゃこの半熟卵サラダ		[135kcal 0.7g]
汁物	お味噌汁		[22kcal 1.1g]

※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。

サバのキノコおろしがけ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：174kcal/食塩相当量：0.8g]

大根おろしの消化酵素が、栄養素の吸収をサポート！
キノコと合わせたさっぱり風味で、サバの味わいを引き立てます。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：13.4g ●脂質：10.3g ●炭水化物：6.2g ●注目したい栄養素：不飽和脂肪酸、たんぱく質、ビタミンC、食物繊維



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

えのきたけ	60g	[5g]
しいたけ（薄切り）	60g	[5g]
ぶなしめじ	60g	[5g]
サバ（中骨を取る）	720g	[60g]
塩	6g	[0.5g]
大根（すりおろして水気を切る）	1200g	[100g]
白だし	24g	[2g]
銀杏（茹でる）	24g	[2g]
ニンジン	24g	[2g]

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	3分	100℃	—
2	コンビ	100%	7分	280℃	—

下ごしらえ

- ・サバは半量の塩を振ってしばらく置き、出てきた水分をクッキングペーパーで拭き取り、残りの塩を振る。
- ・<材料a>はほぐして混ぜる。
- ・ニンジンは薄切りにして、もみじ型、イチヨウ型などで抜いて茹でる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にく材料a>を広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にサバをのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. ポールに1、大根おろし、白だしを入れて混ぜ合わせる。
4. 2を皿に盛って3をかけ、銀杏、ニンジンを添える。



調理ポイント

- ◆サバは季節によって脂の乗りが異なるため、加熱時間を調節すること。
- ◆冷凍サバを使う場合は、保存のため塩分が加えられているので、塩を調節すること。

里芋とじゃこの半熟卵サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 25 分

[1人分：135kcal／食塩相当量：0.7g]

ねっとりとした里芋、まるやかな半熟卵に
カリカリのジャコと三つ葉の香りがアクセント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.1g ●脂質：6.4g ●炭水化物：11.5g ●注目したい栄養素：カリウム、カルシウム



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

里芋	1600g	[80g]
卵	600g	[30g]
しらす干し	100g	[5g]
ごま油	60g	[3g]
<材料b>		
三つ葉（長さ4cmに切る）	100g	[5g]
しょうゆ	30g	[1.5g]
みりん	30g	[1.5g]

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	20分	100℃	—
2	コンビ	40%	5分	200℃	—

下ごしらえ

- ・里芋は皮をむいて一口大に切り、流水でぬめりをさっと取る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋をのせ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚に卵を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から8分後、卵のホテルパンを取り出してプラスチックラーで冷やし、殻をむいて4等分に切る。
3. 加熱完了後、里芋のホテルパンを取り出し、プラスチックラーで冷やす。
4. 20mmのホテルパン1枚にしらす干し、ごま油を入れ、混ぜて広げて【設定2】で予熱後、加熱する。
5. ポールに2、3、4、<材料b>を入れて混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆里芋はモノや季節により加熱時間が変わるため、調節すること。
- ◆作り方5の半熟卵は崩れやすいため、さっくり混ぜること。