

夕食 サンマのハーブ焼きメニュー

[1人分：608kcal／食塩相当量：1.2g]

香り高いハーブ焼きをメインに、彩り豊かな副菜をそろえた洋風セット。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	バゲット		[286Kcal 0.1g]
主菜	サンマのハーブ焼き	📖 レシピ	[178Kcal 0.7g]
副菜	ミックスビーンズのトマト煮	📖 レシピ	[109Kcal 0.3g]
副菜	モロッコインゲンの粒マスタード和え	📖 レシピ	[34Kcal 0.1g]

※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

サンマのハーブ焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：178kcal/食塩相当量：0.7g]

ハーブの香りがサンマの旨みを引き立てる！
見た目も楽しく、食欲そそるメニューです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.9g ●脂質：7.7g ●炭水化物：11.4g ●注目したい栄養素：不飽和脂肪酸、カリウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

サンマ（三枚おろし）	1200g	[80g]
<材料a>		
生パン粉	75g	[5g]
塩	3g	[0.2g]
パセリ（みじん切り）	7.5g	[0.5g]
タイム（みじん切り）	3g	[0.2g]
ニンニク（みじん切り）	1.5g	[0.1g]
ジャガイモ（一口大に切り水にさらす）	750g	[50g]
粗びき黒こしょう		[少々]
ベビーリーフ	300g	[20g]
ミニトマト（半分に切る）	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	風量
1	コンビ	40%	10分	220℃	—

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. サンマの身の上にく材料a>をのせ、尾の方から巻き、巻き終わりを楊枝でとめる。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1を並べ、別の20mmホテルパン1枚にジャガイモをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 皿に2をのせて粗びき黒こしょうを振り、ベビーリーフとミニトマトを添える。



調理ポイント

- ◆加熱後にサンマから脂肪分が出た場合、ジャガイモに絡めてもよい。
- ◆パン粉は乾燥だと巻き込みにくくなるので、生パン粉を使うこと。
- ◆パセリとタイムのほかに、お好みのハーブを混ぜてもよい。

ミックスビーンズのトマト煮 (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 25 分

[1人分：109kcal/食塩相当量：0.3g]

かき混ぜ要らずで煮崩れ無し！
焦げやすいトマト煮もスチコンにお任せ。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：3.2g ●脂質：8.1g ●炭水化物：5.3g ●注目したい栄養素：食物繊維、モリブデン



材料 (20人分)

[]は1人分相当量です

<材料a>

ミックスビーンズ	900g	[45g]
トマト缶	1000g	[50g]
セロリ (5mm角に切る)	200g	[10g]
ベーコン (5mm角に切る)	100g	[5g]
トマトペースト	40g	[2g]
塩	5g	[0.25g]
粗びき黒こしょう	少々	[少々]
セロリの葉 (粗く刻む)	20g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	25分	170℃	—

作り方

- 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。
- 器に盛り、粗びき黒こしょう、セロリの葉を散らす。



調理ポイント ◆トマト缶とペーストを使うことで、トマトのコクを強調させることができる。

ヒラサヤインゲンの粒マスタード和え（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 4分

[1人分：34kcal／食塩相当量：0.1g]

マスタードとハチミツを使えば、減塩でも旨みたっぷり！
栄養豊富なアレンジ副菜が手軽に仕上がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.5g ●脂質：1.1g ●炭水化物：6.0g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ヒラサヤインゲン（モロッコインゲン）	800g	[40g]
<材料a>		
はんぺん（色紙切り）	200g	[10g]
粒マスタード	50g	[2.5g]
ハチミツ	30g	[1.5g]
オリーブオイル	10g	[0.5g]
しょうゆ	5g	[0.25g]

※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	—	4分	100℃	—

下ごしらえ

- ・ヒラサヤインゲンは幅2cmの斜め切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にヒラサヤインゲンを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をプラスチックで冷やす。
3. ボールに2、<材料a>を入れて混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆調味料と合わせてから時間が経つと、インゲンの色が変わりやすいため注意すること。