

朝食

ししゃものおろし玉ねぎ煮メニュー

[1人分: 580kcal / 食塩相当量: 2.6 g]

さっぱり風味のししゃもをメインに、スパイスの香りでお箸が進む朝食メニュー。



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	ししゃものおろし玉ねぎ煮	レシピ	[154kcal 1.3g]
副菜	カレー粉ふきかぼちゃ	レシピ	[91kcal 0.2g]
汁物	お味噌汁		[32kcal 1.0g]

※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

白飯

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分: 336kcal / 食塩相当量: 0 g]

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°C	

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

- 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。
- 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。

ししゃものおろし玉ねぎ煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 23 分

[1人分：154kcal／食塩相当量：1.3 g]

カルシウムたっぷりのししゃもを
さっぱりとやわらかく、食べやすい仕上がりに。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：10.8g ●脂質：8.1g ●炭水化物：9.0g ●注目したい栄養素：カルシウム、カリウム、マグネシウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

からふとししゃも	900g	[60g]
片栗粉	15g	[1g]
サラダ油	15g	[1g]
<材料a>		
タマネギ（すりおろす）	900g	[60g]
しいたけ（薄切り）	300g	[20g]
ショウガ（薄切り）	45g	[3g]
しょうゆ	30g	[2g]
酒	30g	[2g]
みりん	30g	[2g]
だししょうゆ	15g	[1g]
三つ葉（長さ1cmに切る）	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	風量
1	コンビ	100%	8分	230°C	—
2	コンビ	100%	15分	160°C	—

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚にししゃもを並べ、茶漉しで片栗粉を振り、サラダ油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に1を入れ、<材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 皿に盛り、三つ葉を散らす。



調理ポイント

- ◆作り方2の加熱完了後、ししゃもが崩れやすいので、混ぜすぎないこと。

カレー粉ふきかぼちゃ (病院食:副菜)

合計加熱調理時間 約 10 分

[1人分: 91kcal / 食塩相当量: 0.2 g]

クミンとカレー粉の豊かな香りが、
かぼちゃの甘みをグッと引き立てます。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質: 1.9g ●脂質: 0.3g ●炭水化物: 20.7g ●注目したい栄養素: ビタミンA



材料 (20人分)

[]は1人分相当量です

カボチャ (4cmの角切り)	2000g	[100g]
カレー粉	2g	[0.1g]
塩	5g	[0.25g]
クミンシード: ホール (粗く刻む)	少々	

※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	—	10分	100°C	—

作り方

- 65mmのホテルパン1枚にカボチャをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 1のホテルパンにフタを少しずらしてのせ、余分な水分を切り、カレー粉、塩を加えてフタをして振る。
- 器に盛り、クミンシードを散らす。



調理ポイント

- ◆加熱完了後にそのまま粉ふきにするため、穴あきではないホテルパンを使用すること。
- ◆加熱完了後はホテルパンに水分が溜まるので、カボチャがべたつかないよう必ず水分を切ること。