




昼食 海老と春菊のクリームソースペンネメニュー

[1人分：708kcal／食塩相当量：2.8g]

主食のペンネをはじめ、鮮やかな彩りが食欲そそる昼食メニュー。

**献立セット**

[]は1人分相当です

主食	海老と春菊のクリームソースペンネ	 レシピ	[560Kcal 1.4g]
副菜	ブロッコリーと人参のペロンチーノ	 レシピ	[44Kcal 0.3g]
汁物	コンソメスープ		[47Kcal 1.1g]
デザート	焼きりんご	 レシピ	[58Kcal 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

海老と春菊のクリームソースペンネ（病院食：主食）

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 30 分

[1人分：560kcal／食塩相当量：1.4g]

ペンネは茹でる手間なし！

豆乳を使えばカロリーを抑えて、やさしい味わいに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：23.5g ●脂質：19.0g ●炭水化物：69.1g ●注目したい栄養素：カルシウム、たんぱく質、葉酸



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豆乳	500g	[62g]
牛乳	500g	[62g]
生クリーム	240g	[30g]
塩	5.6g	[0.7g]
顆粒コンソメ	8g	[1g]
小麦粉	24g	[3g]
ペンネ	640g	[80g]
海老	320g	[40g]
春菊（長さ2cmに切る）	240g	[30g]

※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

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	30分	160℃	—

下ごしらえ

- ・海老は殻をむいて半分の厚さに切り、片栗粉（分量外）で洗い、水気をふき取る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、ペンネを入れてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から20分後、海老と春菊を加えて混ぜ合わせ、フタをしてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ・スチコンでペンネを調理する際は水から加熱するため、商品の加熱時間より長くなるので留意すること。
- ・ペンネは大きさによって加熱時間を調節すること。

ブロッコリーと人参のペペロンチーノ（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 8 分

[1人分：44kcal／食塩相当量：0.3 g]

ニンニクとオリーブオイルを効かせた、
食欲を刺激する一品です。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：1.7g ●脂質：2.2g ●炭水化物：5.2g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小さめの小房に分ける）	900g	[30g]
ニンジン（5mmのいちょう切り）	1200g	[40g]
<材料a>		
ニンニク（輪切り）	12g	[0.4g]
唐辛子（輪切り）	少々	[少々]
オリーブオイル	60g	[2g]
塩	6g	[0.2g]

※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

30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%	5分	200℃	—

下ごしらえ

- ・フライパンにく材料a>を入れて火にかけ、オリーブオイルに香りを移す。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 20mmのホテルパン1枚にニンジンのをせて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. ボールに1、2、香りを移したオリーブオイルを加えて混ぜる。



調理ポイント

◆ニンニクはホテルパンに直接入れるとオリーブオイルに香りが移りにくくなるため、事前に加熱しておくとい。

焼きりんご（病院食：デザート）

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：58kcal／食塩相当量：0 g]

コンビ加熱で甘みを凝縮！
手軽につくれる栄養豊富なデザート。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.2g ●脂質：1.0g ●炭水化物：13.3g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

りんご	1800g	[60g]
グラニュー糖	60g	[2g]
レーズン	60g	[2g]
バター	30g	[1g]
シナモンパウダー	少々	[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

30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	200℃	—

下ごしらえ

- ・りんごは8等分のくし型に切り、芯を取る。

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. 器に盛り、シナモンパウダーを振る。

**調理ポイント** ◆皮の赤色のはっきりしたりんごを使うと、色鮮やかに仕上がる。