

## 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: 2.8 g]

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人分相当量です

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

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分: 560kcal / 食塩相当量: 1.4 g]

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

## &lt;材料a&gt;

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°C	—

## 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

- 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。
- 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。
- 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°C	—
2	コンビ	100%	5分	200°C	—

## 下ごしらえ

- ・フライパンに<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枚にニンジンをのせて【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。



◆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よい。

## 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

## &lt;材料a&gt;

リンゴ	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°C	—

## 下ごしらえ

- ・リンゴは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リンゴを使うと、色鮮やかに仕上がる。