

## 夕食 鶏のから揚げメニュー





[1人分：538kcal/食塩相当量：1.2g]

食べ応え十分な鶏のから揚げに、香り豊かな副菜を合わせた和の夕食セット。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	鶏のから揚げ		[186Kcal 0.4g]
副菜	大根と三つ葉の柚ぼん酢和え		[12Kcal 0.2g]
副菜	なすときのこの味噌煮		[37Kcal 0.5g]

※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。

## 鶏のから揚げ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：186kcal/食塩相当量：0.4g]

ジューシーな味わいはそのままに、揚げずに仕上げで低カロリー。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.5g ●脂質：11.6g ●炭水化物：6.4g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンC



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

鶏もも肉（小さめの一口大に切る）	700g	[70g]
しょうゆ	20g	[2g]
ショウガ（すりおろす）	10g	[1g]
ニンニク（すりおろす）	2g	[0.2g]
ごま油	10g	[1g]
酒	10g	[1g]
小麦粉	20g	[2g]
片栗粉	20g	[2g]

## &lt;材料c&gt;

しし唐	150g	[15g]
赤パプリカ（一口大に切る）	150g	[15g]
黄パプリカ（一口大に切る）	150g	[15g]
油	5g	[0.5g]

※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

10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>はビニール袋に入れて揉み込み、一晩置く。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. <材料a>に小麦粉、片栗粉を入れてまぶし、20mmの波型ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、20mmのホテルパン1枚に<材料c>をのせ、スチコンに入れる。
3. 加熱完了後、1、2のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

◆さらにカロリーを減らす場合、付け合わせの野菜を生野菜や蒸し野菜にするとよい。

## 大根と三つ葉の柚ぽん酢和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 4分

[1人分：12kcal／食塩相当量：0.2g]

箸休めにぴったり！

ゆずのさわやかな香りが際立ちます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.8g ●脂質：0.1g ●炭水化物：2.2g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンK



## 材料（40人分）

[ ]は1人分相当量です

大根（長さ4cmの細切り）	1600g	[40g]
三つ葉（長さ4cmに切る）	400g	[10g]
しらす干し	80g	[2g]
<材料a>		
だし汁	20g	[0.5g]
薄口しょうゆ	40g	[1g]
砂糖	4g	[0.1g]
米酢	4g	[0.1g]
ゆず果汁	20g	[0.5g]
ゆず皮	1個分	
かつお節	4g	[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。

## 分量

40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

- ・ゆず皮はへぎゆずにして千切りにする。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から2分後、1のホテルパンに三つ葉を入れ、20mmのホテルパン1枚にしらす干しをのせてスチコンに入れる。
3. 加熱完了後、プラストチラーで冷やし、水気をよく絞ってペーパーでふき取り、<材料a>と和えてかつお節をのせる。



## 調理ポイント

- ◆味が薄まらないようにするため、プラストチラーで冷やした後、しっかり水分をのぞくこと。
- ◆<材料a>は市販のポン酢しょうゆでもよい。

## なすときのこの味噌煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：37kcal／食塩相当量：0.5g]

野菜の水分だけで煮る、ヘルシーな一品。  
ごま油と味噌で風味豊かに。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.6g ●脂質：1.3g ●炭水化物：5.8g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

ナス（小さめの乱切り）	800g	[40g]
ひらたけ（小房に分ける）	400g	[20g]
<材料a>		
ごま油	20g	[1g]
合わせ味噌	80g	[4g]
酒	20g	[1g]
ネギ	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%	20分	160℃	—

## 下ごしらえ

- ・<材料a>は合わせる。
- ・ネギは白い部分を白髪ネギにする。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にナス、ひらたけを入れ、<材料a>を加えて混ぜ合わせ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 混ぜ合わせて器に盛り、白髪ネギを添える。