

昼食 中華飯メニュー



[1人分：495kcal/食塩相当量：3.2g]

具沢山の中華飯に、栄養バランスが良いあっさりしたトマトのスープともやしの梅肉和えがよく合う。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	中華飯	 レシピ	[399kcal 1.7g]
副菜	もやしとみつばの梅肉和え	 レシピ	[7kcal 0.1g]
汁物	トマトと卵のスープ		[52kcal 1.5g]
デザート	カットスイカ		[37kcal 0.0g]

※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

中華飯 (病院食：主食)

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：399kcal/ 食塩相当量：1.7g]

さっぱり味の中華飯。仕上げに加える少量のごま油の味が効いています。

栄養素 (1人分) ●たんぱく質：19.8g ●脂質：3.6g ●炭水化物：68.4g ●注目したい栄養素：カリウム、葉酸



分量

45人分
 ホテルパン1分の1 20mm 3枚分
 穴あきホテルパン1分の1 65mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	6分	100℃	-
2	スチーム	-	10分	100℃	-

材料 (45人分)

[]は1人分相当量です

<材料a>		
豚もも肉 (一口大に切る)	660g	[14.66g]
むき海老 (背わたを取る)	1800g	[40g]
イカ (かのご切り)	900g	[20g]
酒A	135cc	[3cc]
片栗粉A	45g	[1g]
<材料b>		
タマネギ (くし形切り)	1350g	[30g]
ニンジン	660g	[14.66g]
キャベツ (一口大に切る)	1350g	[30g]
チンゲンサイ (一口大に切る)	1800g	[40g]
きくらげ (水で戻す)	27g	[0.6g]
<材料c>		
水	3900cc	[86.66cc]
鶏がらスープの素	90g	[2g]
しょうゆ	90cc	[2cc]
酒B	66cc	[1.46cc]
オイスターソース	90cc	[2cc]
片栗粉B (同量の水で溶く)	210g	[7g]
ごま油	21cc	[0.46cc]
温かいごはん	6600g	[146.66g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。
 ※特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、えびを使用しています。

下ごしらえ

- ・Aの豚もも肉、Hのキャベツ、Iのチンゲンサイは、一口大に切る。
- ・Bのむき海老は、背わたを取る。
- ・Cのイカは、かのご切りにし、食べやすい大きさに切る。
- ・Fのタマネギは、くし形に切る。
- ・Gのニンジンは、半月切り (または、いちょう切り) の薄切りにする。
- ・Jのきくらげは、水で戻して一口大に切る。
- ・Rの温かいごはんの作り方について [詳しくはこちら](#)

作り方

1. 20mmのホテルパン3枚にオープンシートを敷き、(※1)を広げてのせる。
2. 40mmの穴あきホテルパン3枚に<材料b>をのせる。
3. スチコンを【設定1】で予熱後、スチコンに1のホテルパンを上段、2のホテルパンを下段に入れて、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、野菜はザルにあげて水気をしっかり切る。
5. 鍋に<材料c>を入れ、火にかけて温める。
6. 65mmのホテルパン3枚に4、5を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から3分後、6のホテルパンを取り出し、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、スチコンに戻し入れる。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ごま油を加えて混ぜる。
9. 器に温かいごはんを盛り、上から8のあんをかける。

調理ポイント ◆加熱後の野菜の水分を絞らずにあんと混ぜ合わせるため、作業効率があがる。

もやしとみつばの梅肉和え (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：7kcal/ 食塩相当量：0.1g]

梅肉の酸味が効いた食べやすいもやしの和えもの。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：0.8g ●脂質：0.0g ●炭水化物：1.3g ●注目したい栄養素：クエン酸、GABA



材料 (90人分)

[]は1人分相当量です

もやし (緑豆)	4050g	[45g]
みつば	340g	[3.77g]
梅肉	90g	[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

90人分

穴あきホテルパン1分の1 65mm 4枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	8分間	100℃	—

下ごしらえ

- ・Bのみつばは、長さ4~5cmに切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にAのもやしを広げてのせ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にBのみつばをのせる。
2. スチコンをスチーム・100℃・8分間に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のもやしのホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱開始から6分後、1のみつばのホテルパンを入れる。
5. 加熱完了後、3、4のホテルパンを取り出して、プラストチラーで冷やす。
6. ボールに5、Cの梅肉を入れて和え混ぜる。



調理ポイント

- ◆梅肉の塩分量によっては、分量を調節すること。
- ◆青み (みつば) は梅の酸味で褐変するので、加えて混ぜたらあまり時間を置かないようにすること。