

夕食 人参金柑ソースのロール蒸しメニュー

[1人分：514kcal／食塩相当量：2.4g]

人参金柑ソースが新しい、春の旬な食材をふんだんに使ったメニュー



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	まめごはん	[248kcal 0.5g]
主菜	春のロール蒸し 人参金柑ソース	 [159kcal 0.9g]
副菜	春キャベツとりんごのサラダ	 [71kcal 0.3g]
汁物	ペイザンヌスープ	[36kcal 0.7g]

※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

春のロール蒸し 人参金柑ソース (病院食：主菜)

合計加熱調理時間 約 48 分

[1人分：159kcal/ 食塩相当量：0.9 g]

彩りも鮮やかなヘルシーなチキンのパテ。人参と金柑のコラボが斬新なソースを添えて。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：16.5g ●脂質：4.8g ●炭水化物：12.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA



材料 (84人分)

[]は1人分相当量です

アスパラガス	2100g	[25g]
ブロッコリー	2100g	[25g]
カリフラワー	2100g	[25g]
金柑	840g	[10g]
タマネギ	1200g	[14.28g]
ニンジン	2800g	[33.33g]
バター	170g	[2.02g]
白ワイン	270cc	[3.21cc]
コンソメの素 (顆粒)	38g	[0.45g]
塩	17g	[0.2g]
こしょう	適量	
水	1400cc	[16.66cc]
若鶏ももひき肉 (皮なし)	5900g	[70.23g]
塩麹	340g	[4.04g]
長芋	1300g	[15.47g]

※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

84人分

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	－	8分	100℃	－
2	コンビ	水蒸気量 100%	20分間	160℃	－
3	スチーム	－	20分間	100℃	－

下ごしらえ

- ・Aのアスパラガスは、下の固い部分とガクを取る。
- ・Bのブロッコリー、Cのカリフラワーは、小房に分ける。
- ・Dの金柑は、4等分に切って種を取り出す。
- ・Eのタマネギ、Fのニンジンは、小切りにする。
- ・Hの白ワインは、鍋で煮立てて、アルコール分を蒸発させる。
- ・Oの長芋は、Aのアスパラガスと同じ長さの拍子切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にAのアスパラガス～Cのカリフラワーをそれぞれのせる。
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. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
5. 65mmのホテルパン3枚にDの金柑～Lの水を入れる。
6. スチコンをコンビ・160℃・20分間・水蒸気量100%に設定して、予熱ボタンを押す。
7. 予熱完了後、スチコンに5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。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
9. 8をミキサーにかけてピューレ状にする。
10. 巻きすの上にラップをしてMの若鶏ももひき肉にNの塩麹を混ぜ、1/21量を広げる。
11. 10に、4のアスパラガス1/21量とOの長芋1/21量をのせて巻き込み、同様に残り20本も作る。
12. 65mmの穴あきホテルパン3枚に11を7本ずつ並べる。
13. スチコンをスチーム・100℃・20分間に設定して、予熱ボタンを押す。
14. 予熱完了後、スチコンに12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。
15. 加熱完了後、14のホテルパンを取り出す。

16. 皿に9の金柑ソースを敷き、輪切りにした15をのせ、4のブロッコリー、カリフラワーを添える。



調理ポイント

◆作り方10で巻きすを使うと巻きやすくなる。

◆作り方15で加熱後そのまましばらく置いておくと、肉汁が落ち着いて切り分ける時に蒸し汁が流れ出ない。

春キャベツとりんごのサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 6 分

[1人分：71kcal／食塩相当量：0.3g]

スチーム加熱で春キャベツの色も栄養もそのままに。シャキシャキのりんごが入ったサラダ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.8g ●脂質：5.1g ●炭水化物：6.0g ●注目したい栄養素：ビタミンC



材料（45人分）

[]は1人分相当量です

春キャベツ	2300g	[51.11g]
りんご	680g	[15.11g]
コーン（缶）	270g	[6g]
オリーブオイル	290cc	[6.44cc]
レモン汁	90cc	[2cc]
塩	13.5g	[0.3g]

※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

45人分
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分間	100℃	－

下ごしらえ

- ・Aの春キャベツは、3cm角のざく切りにする。
- ・Bのりんごは、いちよう切りにする。
- ・Cのコーンは、汁気を切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にAの春キャベツをのせる。
2. スチコンをスチーム・100℃・6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. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やして水気を絞る。
5. ボールに4、Bのりんご～Fの塩を入れて混ぜる。



調理ポイント

◆春キャベツは茹ですずにスチーム加熱をしてブラストチラーに入れることで、栄養や色を保つことができます。