

昼食 ビビンバメニュー




[1人分：509kcal/食塩相当量：2.7g]

控えめな味に仕上げた韓国風メニュー。マンネリ化しそうな献立のアクセントに！



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	ビビンバ		[419kcal 1.9g]
汁物	チゲ風スープ		[42kcal 0.7g]
デザート	梨のコンポート ブルーベリー添え		[48kcal 0.0g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

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

ビビンバ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：419kcal/ 食塩相当量：1.9g]

たっぷりの野菜がうれしい丼もの。アクセントにコチュジャンを添えて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.3g ●脂質：5.4g ●炭水化物：76.2g ●注目したい栄養素：β-カロテン、食物繊維、ビタミンK、ビタミンC、カリウム



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

鶏ささみ（筋を取る）	600g	[30g]
酒	20cc	[1cc]
ゼンマイ：水煮（長さ3cmに切る）	800g	[40g]
ニンジン（長さ3cmの細切り）	600g	[30g]
塩A	5g	[0.25g]
ごま油A	15cc	[0.75cc]
<材料a>		
砂糖	20g	[1g]
塩B	3g	[0.15g]
しょうゆ	30cc	[1.5cc]
ごま油B	25cc	[1.25cc]
塩C	4g	[0.2g]
ごま油C	15cc	[0.75cc]
もやし：緑豆（ざく切り）	1200g	[60g]
ほうれん草（長さ3cmに切る）	600g	[30g]
塩D	8g	[0.4g]
ごま油D	25cc	[1.25cc]
塩E	5g	[0.25g]
ごま油E	15cc	[0.75cc]
温かいごはん	3600g	[180g]
炒りごま：白	20g	[1g]
コチュジャン	40g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃
2	スチーム	-	5分	100℃

下ごしらえ

・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に鶏ささみをのせて、酒を振る。
- 40mmの穴あきホテルパン2枚に、ゼンマイ、ニンジンそれぞれのせる。
- 【設定1】で予熱後、スチコン1段目に1のホテルパン、3・5段目に2のホテルパンを入れて、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、野菜のホテルパンはブラストチラーで粗熱を取る。鶏ささみは手で裂き、塩A、ごま油Aをまぶす。
- ボールに4のゼンマイ、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 別のボールに4のニンジン、塩C、ごま油Cを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 40mmの穴あきホテルパン2枚に、もやし、ほうれん草それぞれのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 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。
- ボールに8のもやし、塩D、ごま油Dを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 別のボールに8のほうれん草、塩E、ごま油Eを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 器に温かいごはんをよそい、4の鶏ささみ、5、6、9、10を彩りよく盛り、炒りごまを散らしてコチュジャンを添える。

📌 **調理ポイント** ◆病院食では野菜を細かめに切るとよい。

チゲ風スープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：42kcal/食塩相当量：0.7g]

控えめのキムチが体にやさしく、風味が食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.6g ●脂質：1.2g ●炭水化物：3.5g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンK



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

白菜キムチ（幅2cmのざく切り）	150g	[15g]
白菜（幅2cmのざく切り）	500g	[50g]
絹ごし豆腐（一口大に切る）	300g	[30g]
水	1200cc	[120cc]
鶏がらスープの素	10g	[1g]
酒	30cc	[3cc]
塩	3g	[0.3g]
万能ネギ（小口切り）	10g	[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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	20分	100℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了1分前に、1のホテルパンを取り出し、万能ネギを加えて、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆メニューの組み合わせによって、鱈や豚バラ肉を加えるとより美味しくなる。
- ◆多段で調理する場合は、加熱時間を調節すること。

梨のコンポート プルーン添え（病院食：デザート）

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 20 分

[1人分：48kcal/食塩相当量：0g]

軟らかく煮た梨が胃にやさしい。プルーンの個性的な甘みがアクセントに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.4g ●脂質：0.1g ●炭水化物：11.9g ●注目したい栄養素：β-カロテン



材料（40人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

梨（皮をむく）	正味	[35g]
	1400g	
砂糖	100g	[2.5g]
ハチミツ	40g	[1g]
レモン汁	20cc	[0.5cc]
白ワインA	200cc	[5cc]
水	500cc	[12.5cc]

<材料b>

プルーン：種なし	400g	[10g]
白ワインB	100cc	[2.5cc]
水	200cc	[5cc]

※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
1	スチーム	-	20分	100℃

下ごしらえ

- ・梨は1個を16等分のくし形に切る。
- ・白ワインA、Bは小鍋で煮立てて、アルコール分を飛ばす。
- ・プルーンはぬるま湯で洗い、水気を取る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
2. 2分の1・65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れ、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
3. 1、2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、プラストチャーで粗熱を取る。



調理ポイント ◆1日置いて味が十分に染みると、一層美味しくなる。