

夕食 栗ごはんメニュー

[1人分：464kcal／食塩相当量：2.9g]

栗ごはんを中心に、見た目も味わいも秋を意識した和風メニュー。



献立セット

[]は1人分相当です

主食	栗ごはん		[294kcal 0.5g]
主菜	まんまるしいたけ		[52kcal 0.4g]
副菜1	里芋の蒸しサラダ		[42kcal 0.2g]
副菜2	煮なます		[55kcal 0.5g]
汁物	味噌汁（わかめ、なめこ、細ネギ）		[22kcal 1.3g]

※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

栗ごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約30分

[1人分：294kcal／食塩相当量：0.5g]

ほっくり甘くて、少し塩味もきいた季節の味を楽しんで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.0g ●脂質：0.9g ●炭水化物：63.2g ●注目したい栄養素：カリウム



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

米	650g	[65g]
<材料a>		
水	750cc	[75cc]
塩	5g	[0.5g]
酒	30cc	[3cc]
むき栗：生	350g	[35g]
炒りごま：黒	3g	[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

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

- 65mmのホテルパン1枚に米、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、むき栗をのせてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 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。器によそい、炒りごまを散らす。



調理ポイント

◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。

まんまるしいたけ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：52kcal／食塩相当量：0.4g]

丸い形状がかわいい。季節によって具を変えれば、色々なアレンジが楽しめます。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：4.7g ●脂質：1.2g ●炭水化物：8.7g ●注目したい栄養素：ビタミンD、カリウム、食物繊維、β-カロテン



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%	10分	160℃	
2	スチーム	-	10分	100℃	

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

干しいたけ：軸なし（1枚：3g）	40枚	[6g]
だし汁	800cc	[40cc]
酒	45cc	[2.25cc]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
みりん	8cc	[0.4cc]
濃口しょうゆ	5cc	[0.25cc]
塩	2g	[0.1g]

<材料b>

鶏ひき肉	200g	[10g]
えのきだけ（細かく刻む）	300g	[15g]
レンコン（みじん切り）	50g	[2.5g]
ネギ（みじん切り）	20g	[1g]
酒	30cc	[1.5cc]
塩	2g	[0.1g]
片栗粉A	35g	[1.75g]
ブロッコリー（小房に分ける）	400g	[20g]

<材料c>

だし汁	600cc	[30cc]
酒	60cc	[3cc]
みりん	45cc	[2.25cc]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
濃口しょうゆ	15cc	[0.75cc]
片栗粉B（倍量の水で溶く）	14g	[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。

下ごしらえ

- ・干しいたけは水で戻して、水気を絞る。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチャーで粗熱を取る。汁気を取って、かさの内側に薄く片栗粉（分量外）をまぶす。
- ボールに<材料b>を入れてよく混ぜ合わせ、40等分（1個約16g）にする。
- 2に3をのせて形を整え、20mmのホテルパン2枚に並べる。
- 20mmの穴あきホテルパン1枚に、ブロッコリーをのせる。
- 4のホテルパンを、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、スチコンに5のホテルパンを入れる。
- 加熱完了後、6、7のホテルパンを取り出し、ブロッコリーはプラストチャーで粗熱を取る。
- 鍋に<材料c>を入れて火にかけ、煮立ってきたら水溶性片栗粉を加えてとろみを付ける。
- 器に8のしいたけを盛り、9のあんをかけて、8のブロッコリーを添える。



調理ポイント

- ◆干しいたけは前日から水で十分に戻しておくといよ。
- ◆しいたけのかさの内側に片栗粉をまぶすことで、中に入れるタネがはがれにくくなる。

里芋の蒸しサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：42kcal／食塩相当量：0.2g]

里芋料理の変化球。ひと味違った里芋の味わいを。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：1.0g ●脂質：1.1g ●炭水化物：7.2g ●注目したい栄養素：カリウム、β-カロテン、ビタミンC



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

里芋（皮をむく）	正味 1000g	[50g]
小松菜（長さ3～4cmに切る）	300g	[15g]
<材料a>		
白だししょうゆ	20cc	[1cc]
酢	40cc	[2cc]
サラダ油	25cc	[1.25cc]

*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	スチーム	-	15分	100℃	

下ごしらえ

・里芋は一口大に切り、塩（分量外）を振って揉み、水洗いをしてぬめりを取る。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン2枚に、里芋、小松菜をそれぞれのせる。
- 1の里芋のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了5分前に、スチコンに1の小松菜のホテルパンを入れる。
- 加熱完了後、2、3のホテルパンを取り出して、プラスチックラーで粗熱を取る。
- ボールに4と<材料a>を入れて、混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆里芋の大きさによって、加熱時間を調節すること。
- ◆白だししょうゆはメーカーによって塩分濃度が異なるので注意すること。（今回は、七福醸造の白だししょうゆを使用）

煮なます（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：55kcal／食塩相当量：0.5g]

別名、煮あえ（東海・三河地方の郷土料理）とも言われる根菜料理。さっぱりとしたおいしさです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.1g ●脂質：2.6g ●炭水化物：6.8g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カリウム、カルシウム



分量

20人分

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℃	-

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

レンコン（いちょう切りの薄切り）	240g	[12g]
大根（短冊切り）	500g	[25g]
ニンジン（短冊切り）	140g	[7g]
油揚げ（油抜きして細切り）	100g	[5g]

<材料b>

干しいたけ（水で戻す）	30g	[1.5g]
だし汁	100cc	[5cc]
酢	50cc	[2.5cc]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
砂糖	30g	[1.5g]
塩	3g	[0.15g]
サヤインゲン（筋を取る）	100g	[5g]
すりごま：白	30g	[1.5g]

*掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・レンコンは酢水（分量外）にさらす。
- ・干しいたけは軸を取り、細切りにする。
- ・サヤインゲンは長さを4等分に切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を広げてのせる。40mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れてフタをする。
2. 20mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲンを広げてのせる。
3. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から3分後、2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、プラストチラーで粗熱を取る。
6. 5のしいたけのホテルパンに、サヤインゲン以外の野菜とすりごまを入れて、混ぜ合わせる。
7. 6を器に盛って、5のサヤインゲンを添える。



調理ポイント

◆レンコン、大根、ニンジンは1.5～2mmの薄切りにすると食べやすい。