

夕食 タラのかぶら蒸しメニュー





[1人分：639kcal/食塩相当量：3.5g]

旬の白身魚のかぶら蒸しに焼き野菜と白和えを添えて、本格和食が楽しめます。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯	 レシピ	[302kcal 0.0g]
主菜	タラのかぶら蒸し	 レシピ	[91kcal 1.1g]
副菜1	白和え	 レシピ	[109kcal 1.0g]
副菜2	カボチャとしいたけのオイル焼き	 レシピ	[83kcal 0.4g]
汁物	えのきだけの炒め汁		[52kcal 1.1g]

※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：0 g]

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
1	コンビ	100%	30分	150°C

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。

タラのかぶら蒸し（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：91kcal/食塩相当量：1.1g]

ふんわり上品な蕪で淡白なタラの旨味を閉じ込めた、味わい深い一品。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.7g ●脂質：0.3g ●炭水化物：7.8g ●注目したい栄養素：ビタミンD



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

材料（12人分）

[]は1人分相当量です

生タラ：切り身（1切れ：70g）	12切れ	[70g]
塩	6g	[0.5g]
酒	30cc	[2.5cc]
<材料a>		
百合根（汚れを取る）	120g	[10g]
ニンジン：型抜きしたもの	60g	[5g]
きくらげ（水で戻して細切り）	7g	[0.58g]
カブ（すりおろす）	600g	[50g]
卵白	50g	[4.16g]
銀杏：水煮（1個を半分切る）	30g	[2.5g]
<材料b>		
だし汁	300cc	[25cc]
塩	3.5g	[0.29g]
しょうゆ	5cc	[0.41cc]
片栗粉（同量の水で溶く）	8g	[0.66g]
三つ葉（長さ2cmに切る）	12g	[1g]

※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

- ・生タラは1切れを半分に切り、塩、酒を振る。

作り方

1. 器に生タラを1切れずつ入れて、<材料a>を散らしてのせる。
2. 1に蕪と卵白を混ぜ合わせたもの、銀杏を順にのせ、フタをする。20mmのホテルパン2枚にのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 鍋に<材料b>を入れて火にかけ、煮立ってきたら片栗粉を入れてとろみをつける。
4. 三つ葉をのせ、3のあんをかける。



調理ポイント ◆加熱後に水気が出るので、水分を除いてからあんをかけると美味しくなる。

白和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：109kcal/食塩相当量：1g]

口当たりなめらかな豆腐とゴマの香りに、思わず箸がすすみます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.9g ●脂質：6.9g ●炭水化物：7.1g ●注目したい栄養素：たんぱく質



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

木綿豆腐（1丁を半分切る）	1800g	[60g]
サヤインゲン（斜め切り）	150g	[5g]
こんにゃく（長さ3cmの細切り）	750g	[25g]
ニンジン（長さ3cmの細切り）	600g	[20g]
<材料a>		
だし汁	30cc	[1cc]
しょうゆ	25cc	[0.83cc]
みりん	18cc	[0.6cc]
塩	6g	[0.2g]
<材料b>		
練りごま：白	180g	[6g]
すりごま：白	60g	[2g]
砂糖	50g	[1.66g]
塩	18g	[0.6g]

※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

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8分	100℃
2	スチーム	-	5分	100℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にクッキングペーパーを敷き、木綿豆腐を並べる。
- 40mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲン、65mmの穴あきホテルパン1枚にこんにゃく、ニンジンをのせる。
- 1、2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、3のサヤインゲンのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
- 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。豆腐は重しをして、水切りして冷ます。
- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>、5のこんにゃく、ニンジンを入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、ザルにあげて汁気を取る。
- すりばちで5の豆腐をすり、4、7、<材料b>を入れて和え混ぜる。



調理ポイント

◆作り方8で材料と調味料をよく混ぜ合わせないと、味にムラができる。

カボチャとしいたけのオイル焼き（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 8 分

[1人分：83kcal/ 食塩相当量：0.4g]

素材本来の旨味と甘みを活かした、シンプルな野菜料理。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：3.9g ●炭水化物：11.5g ●注目したい栄養素：β-カロテン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（幅1cmのくし形切り）	正味 600g	[50g]
しいたけ（石づきを取る）	300g	[25g]
オリーブオイル	55cc	[4.58cc]
塩	5g	[0.41g]

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	200℃

作り方

- 20mmのホテルパン2枚にカボチャ、しいたけをそれぞれのせて、オリーブオイルをかけ、塩を振り、【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す。

調理ポイント ◆しいたけの厚みや大きさによって、加熱時間を調節すること。