

昼食 アジの蒲焼き丼メニュー




[1人分：668kcal／食塩相当量：3.4g]

ボリュームたっぷりの蒲焼き丼に、春の香り漂う桜のデザートを添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	アジの蒲焼き丼		[513kcal 1.6g]
副菜	こんにゃくの梅和え		[63kcal 0.9g]
汁物	味噌汁(豆腐、なめこ、油揚げ、ネギ)		[43kcal 0.9g]
デザート	桜ういろ		[50kcal 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

アジの蒲焼き丼（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：513kcal／食塩相当量：1.6g]

皮はパリッ、身はふっくらのアジに甘辛のタレがしっかり絡み、ご飯との相性バッチリ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：24.6g ●脂質：8.7g ●炭水化物：80.0g ●注目したい栄養素：DHA、EPA



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

アジ：三枚おろし（小骨を取る）	960g	[80g]
小麦粉	35g	[2.91g]
ごま油	70cc	[5.83cc]
しいたけ（2～4等分にする）	150g	[12.5g]
<材料a>		
ショウガ汁	15cc	[1.25cc]
酒	90cc	[7.5cc]
しょうゆ	90cc	[7.5cc]
砂糖	75g	[6.25g]
片栗粉（同量の水で溶く）	6g	[0.5g]
なばな（長さ3cmに切る）	240g	[20g]
温かいごはん	2160g	[180g]
刻みのり	6g	[0.5g]
万能ネギ（小口切り）	30g	[2.5g]
炒りごま：白	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。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	5分	250℃	—
2	コンビ	100%	2分	250℃	—
3	スチーム	—	3分	100℃	—

下ごしらえ

- ・アジは水気をふき取る。
- ・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. アジに小麦粉をまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン2枚に並べ、ごま油を少し残してハケで塗る。
2. 別の20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にしいたけを並べ、残りのごま油をかける。
3. 1、2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 鍋に<材料a>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火を止める。
5. 加熱開始から3分後、3のしいたけのホテルパンを取り出す。
6. 加熱完了後、3のアジのホテルパンを取り出して4をかけ、【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、アジの表面にホテルパンの上のタレを塗る。
8. 40mmの穴あきホテルパン1枚になばなをのせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、プラスチックで冷やす。
10. 器に温かいごはんを盛り、7の余ったタレをかけ、刻みのりを散らして7の蒲焼きをのせる。万能ネギ、炒りごまを散らし、5、9を添える。



調理ポイント

- ◆アジは皮を上にしてホテルパンに並べることでパリッと仕上がる。
- ◆多段調理の場合、食材から出る水蒸気によってアジの焼き色が薄くなる場合があるため、【設定1】の水蒸気量、加熱時間を調節するとよい。

こんにゃくの梅和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：63kcal／食塩相当量：0.9g]

梅干しの酸味がマヨネーズでまろやかに。こんにゃくを使ったヘルシーメニュー。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.4g ●脂質：6.0g ●炭水化物：2.5g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

板こんにゃく	1200g	[60g]
ブロッコリー	240g	[12g]
だし汁	400cc	[20cc]
薄口しょうゆ	20cc	[1cc]
梅干し（包丁でたたく）	正味50g	[2.5g]
マヨネーズ	160g	[8g]

*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	-	5分	100℃	
2	コンビ	100%	10分	150℃	

下ごしらえ

- ・板こんにゃくは切り込みを入れ、2cm角に切る。
- ・ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に板こんにゃくをのせる。別の65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーをのせる。
2. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から2～3分後、2のブロッコリーのホテルパンを取り出し、プラストチャーで粗熱を取る。
4. 加熱完了後、2の板こんにゃくのホテルパンを取り出して65mmのホテルパン1枚に移し、だし汁、薄口しょうゆを入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、ザルにあげて水気を切る。
6. ボールに5、梅干し、マヨネーズを入れて和え混ぜる。



調理ポイント

- ◆板こんにゃくを事前にスチームで加熱することで臭みが取れる。

桜いろいろ（病院食：デザート）

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：50kcal／食塩相当量：0g]

ほのかに桜が薫り、もっちりとした上品な蒸し菓子。春の彩りを添えて。

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：炭水化物



材料（45人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

上新粉	240g	[5.33g]
もち粉	60g	[1.33g]
片栗粉	15g	[0.33g]
砂糖	300g	[6.66g]
湯	600cc	[13.33g]
食紅（少量の水で溶く）	少々	
桜の葉：塩漬け	30g	[0.66g]
桜の塩漬け	45個	[1個]

*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
(21cm角×高さ3.5cmの流し缶 1個分)

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	40分	100℃	-

下ごしらえ

- ・桜の葉は塩抜きをし、水気を取って刻む。
- ・桜の塩漬けは塩抜きをし、水気を取る。
- ・流し缶にオープンシートを敷く。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、65mmのホテルパン1枚にのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、1のホテルパンにのせたボールを取り出してかき混ぜ、流し缶に流し替え、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出して桜の塩漬けをのせ、粗熱を取る。

調理ポイント ◆一度ボールごと加熱することで、生地にとろみが出て桜の葉が均等に混ざる。