

夕食 キスのマッシュポテト巻きメニュー

[1人分：544kcal/食塩相当量：3.1g]

キスやとうもろこし、ナスや冬瓜など夏の旬の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	とうもろこしごはん	レシピ	[276kcal 0.5g]
主菜	キスのカレー風味マッシュポテト巻き	レシピ	[119kcal 0.8g]
副菜1	冷やし鉢	レシピ	[58kcal 0.5g]
副菜2	深山和え	レシピ	[38kcal 0.4g]
汁物	かみなり汁		[53kcal 0.9g]

※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

とうもろこしごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：276kcal／食塩相当量：0.5g]

とうもろこしがほんのり甘く、プチプチと食感も楽しいコクのあるまぜご飯。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.9g ●脂質：3.0g ●炭水化物：54.4g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

米	780g	[65g]
<材料a>		
水	900cc	[75cc]
酒	35cc	[2.91cc]
塩	6g	[0.5g]
とうもろこし	正味 300g	[25g]
バター	30g	[2.5g]

※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%	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。
- ・とうもろこしは1本を1/3等分の筒切りにし、立てて実を切り落とす。
- ・バターは小さいサイコロ状に切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米、<材料a>を入れ、とうもろこしをのせてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンにバターを散らす。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。
- ◆ホテルパンにとうもろこしを入れる際、とうもろこしの芯も一緒にに入れて加熱すると、風味が増す。スチコン庫内で蒸らした後、混ぜる際に芯を取り出すこと。

キスのカレー風味マッシュポテト巻き（病院食：主菜）

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 **22** 分

[1人分：119kcal/食塩相当量：0.8g]

淡泊な自身のキスにカレー風味の味付けが食欲をそそる！マッシュポテトをくると巻いてボリュームアップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.5g ●脂質：4.2g ●炭水化物：9.1g ●注目の栄養素：タンパク質



分量

10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℃	
2	コンビ	100%	7分	220℃	

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

キス：開いたもの	20枚（1枚：50g）	[50g]
塩	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	18g	[1.8g]
カレー粉	4g	[0.4g]
ジャガイモ（1個を4等分に切る）	400g	[40g]
<材料a>		
万能ネギ（小口切り）	30g	[3g]
塩	1g	[0.1g]
こしょう	少々	
マヨネーズ	20g	[2g]
サラダ油	45cc	[4.5cc]
レモン（くし形切り）	10切れ	[1切れ]

※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

- ・キスは余分な水気をふき取る。
- ・小麦粉、カレー粉は混ぜ合わせる。

作り方

1. キスに塩、こしょうを振り、表面に小麦粉、カレー粉をつける。
2. 40mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. ジャガイモの皮をむいてつぶす。<材料a>を混ぜ合わせ、20等分（1個約20g）に分ける。
4. 1のキスの身側に3のマッシュポテトをのせてくると巻き、爪楊枝で止める。
5. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に4を並べ、上からサラダ油をかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 皿に盛り、レモンを添える。



調理ポイント

- ◆キスの開きは背びれを取り除くことにより、口当たりが良くなる。
- ◆作り方5でキスにサラダ油をかける際、ホテルパンにこぼれないようにかけること。

冷やし鉢（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **28** 分

[1人分：58kcal／食塩相当量：0.5g]

夏野菜の旨味としっかり浸みこんだだしが、口の中でじゅわ〜とあふれ出す。よく冷やして食べるのがポイント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：3.1g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：ポリフェノール



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ナス	600g	[50g]
サラダ油	45cc	[3.75cc]
冬瓜（皮をむいて3.5cm角に切る）	660g	[55g]
オクラ	100g	[8.33g]
<材料a>		
だし汁	400cc	[33.33cc]
砂糖	10g	[0.83g]
白だししょうゆ	50cc	[4.16cc]
薄口しょうゆ	10cc	[0.83cc]
酒	15cc	[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

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%	8分	220℃	—
2	スチーム	—	15分	100℃	—
3	スチーム	—	5分	100℃	—

下ごしらえ

- ・ナスは皮に格子状の切り目を入れて、一口大に切る。
- ・オクラは塩（分量外）でうぶ毛をこすり、水で洗い流す。

作り方

1. ナスにサラダ油をまぶし、20mmのホテルパン1枚にのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 40mmの穴あきホテルパン1枚に冬瓜をのせ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にオクラをのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から5分後、3のオクラのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
5. 加熱完了後、3の冬瓜のホテルパンを取り出す。
6. 鍋に<材料a>を入れて、火にかけて温める。
7. 65mmのホテルパン1枚に2、5、6を入れ、【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、4を加えて、ブラストチラーで冷やす。



調理ポイント ◆オクラはだし汁で煮ずに、ナスと冬瓜を煮た後、冷やす際に加えて味をなじませると良い。

深山和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：38kcal／食塩相当量：0.4g]

大根おろしが見た目も涼しげな一品。きのこたっぷりで食物繊維が豊富です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.1g ●脂質：0.2g ●炭水化物：5.0g ●注目したい栄養素：アミラーゼ、食物繊維



材料（60人分）

[]は1人分相当量です

鶏ささみ（筋を取る）	900g	[15g]
酒	30cc	[0.5cc]
三つ葉	150g	[2.5g]
しいたけ（薄切り）	600g	[10g]
<材料a>		
酢	300cc	[5cc]
だし汁	300cc	[5cc]
塩	24g	[0.4g]
砂糖	60g	[1g]
大根（すりおろして軽く水気を切る）	4800g	[80g]

※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

60人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	7分	100℃	
2	コンビ	100%	5分	200℃	

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に鶏ささみを並べ、酒を回しかける。20mmの穴あきホテルパン1枚に三つ葉をのせる。
- 1の鶏ささみのホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、1の三つ葉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、プラストチャーで粗熱を取る。鶏ささみは細かく裂き、三つ葉は長さ3cmに切る。
- 20mmのホテルパン2枚にしいたけをのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、プラストチャーで冷やす。
- ボールに4、6、混ぜ合わせた<材料a>、大根おろしを入れて和える。



調理ポイント ◆各材料はしっかり水気を切り、食べる直前に和える。