

夕食 麻婆茄子の中華メニュー

[1人分：636kcal/食塩相当量：3.2g]

やさしい味付けの麻婆茄子にふんわりイカ団子。ご飯がすすむ中華メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	やさしい味の麻婆茄子		[198kcal 1.4g]
副菜1	竹の子入りイカ団子と温野菜		[90kcal 0.5g]
副菜2	エリンギとアスパラの中華和え		[25kcal 0.2g]
汁物	しいたけの中華スープ		[21kcal 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℃

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、水分量に加减が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加减をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加减で、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。

やさしい味の麻婆茄子（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 25 分

[1人分：198kcal/ 食塩相当量：1.4 g]

香辛料を控え目にして辛さをおさえ、味噌と薬味でやさしい味付けに。ご飯がすすむ一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.3g ●脂質：5.9g ●炭水化物：31.0g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ナスニン



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	5分	200℃
2	コンビ	100%	20分	180℃

材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豚ひき肉	180g	[15g]
長ネギ（みじん切り）	120g	[10g]
ショウガ（みじん切り）	12g	[1g]
ニンニク（みじん切り）	12g	[1g]
干しいたけ（水で戻す）	12g	[1g]
ごま油	45cc	[3.75cc]
ナス（大きめの乱切り）	1200g	[100g]

<材料b>

赤味噌	60g	[5g]
しょうゆ	75cc	[6.25cc]
みりん	75cc	[6.25cc]
片栗粉（またはコーンスターチ）	30g	[2.5g]
砂糖	12g	[1g]
豆板醤	3.6g	[0.3g]
水	600cc	[50cc]
万能ネギ（小口切り）	3g	[0.25g]

※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

- ・干しいたけは粗みじん切りにする。
- ・ナスは水に浸けてアク抜きをして水気を取る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【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し、ナスを入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から10分後、2のホテルパンを取り出し、<材料b>を加えてスチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器に盛って万能ネギを散らす。



調理ポイント

◆多段調理する場合は、フタをして加熱時間を増やすこと。

竹の子入りイカ団子と温野菜（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：90kcal/食塩相当量：0.5g]

イカとはんぺんのふんわり食感の中にタケノコの歯ごたえを加えました。温野菜を添えて、彩りも栄養もバランス良く。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.6g ●脂質：3.2g ●炭水化物：7.8g ●注目したい栄養素：タウリン、食物繊維、カリウム



材料（24人分）

[]は1人分相当量です

イカ（皮をむいて小切り）	170g	[7.08g]
白はんぺん（幅3～4cmに切る）	200g	[8.33g]
<材料a>		
茹でタケノコ	120g	[5g]
卵	72g	[3g]
片栗粉	20g	[0.83g]
しょうゆ	10cc	[0.41cc]
ショウガ汁	2.4g	[0.1g]
こしょう	少々	
ブロッコリー（小房に分ける）	360g	[15g]
カリフラワー（小房に分ける）	360g	[15g]
ニンジン（小さめの乱切り）	720g	[30g]
マヨネーズ	72g	[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

24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℃

下ごしらえ

- ・茹でタケノコは5mm角のかのこ切りにする。

作り方

1. フードプロセッサーにイカ、白はんぺんをかけてボールに入れる。<材料a>を加えて混ぜ、24等分にして団子にする。
2. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1を並べる。
3. 40mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリー、カリフラワーをのせ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンをのせる。
4. 2、3のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から4分後、4のブロッコリー、カリフラワーのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
6. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出し、ニンジンはブラストチラーで粗熱を取る。
7. 器に5、6を盛り合わせ、マヨネーズを添える。



調理ポイント

- ◆イカは一部をはんぺんで代用することで、タンパク質を抑えられる。また、タケノコを入れることで歯ごたえの良さが出る。
- ◆インゲンや枝豆などを加えると彩りがよい。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）