

朝食 クレープサンドメニュー



[1人分：429kcal／食塩相当量：1.9g]

たくさん野菜を食べてビタミンC補給を！クレープサンドの爽やかな洋風朝食です。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	クレープサンド	 レシピ	[286kcal 0.6g]
副菜	アスパラガスとじゃがいものカレーチーズサラダ	 レシピ	[71kcal 0.4g]
汁物	お麩とオクラのコーンスープ		[72kcal 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

クレープサンド（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：286kcal／食塩相当量：0.6g]

ヨーグルト入りのしっとりクレープ生地でたくさんの野菜を包みました。2種類の具がうれしい！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.1g ●脂質：10.6g ●炭水化物：35.1g ●注目したい栄養素：ビタミンC



分量

6人分 [1人分2個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエア	-	5分	300℃	-
2	スチーム	-	3分	100℃	-

材料（6人分 [1人分2個]）

[]は1人分相当量です

<材料a>

小麦粉	200g	[33.33g]
水	250cc	[41.66cc]
ヨーグルト	120g	[20g]
牛乳	100cc	[16.66cc]
卵	1個	[1/6個]
砂糖	30g	[5g]
サラダ油	3g	[0.5g]

<材料b>

豆苗（根を切る）	90g	[15g]
赤ピーマン（幅5mmの千切り）	30g	[5g]
黄ピーマン（幅5mmの千切り）	30g	[5g]
ハム（幅5mmの千切り）	60g	[10g]
レタス（幅5mmの千切り）	50g	[8.33g]
塩	0.3g	[0.05g]
こしょうA	少々	
バター	12g	[2g]

<材料c>

卵	150g	[25g]
牛乳	12g	[2g]
粉チーズ	9g	[1.5g]
こしょうB	少々	
ニンジン（幅5mmの千切り）	30g	[5g]
マヨネーズ	12g	[2g]
グリーンリーフ（6等分にする）	60g	[10g]
トマトケチャップ	12g	[2g]
イタリアンパセリ	適量	

※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

- ・豆苗は長さ2cmに切る。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。（※卵液）
- ・ニンジンはさっと茹でる。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ、網ごして冷蔵庫で1時間以上寝かせ、3等分にする。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン3枚にサラダ油（分量外）を薄く塗り、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出して1の生地を流し入れ、スチコンに戻し入れる。そのまま3分程置き、ホテルパンを取り出し、1枚を4等分に切る。
4. 40mmの穴あきホテルパン1枚に<材料b>を広げ、【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、プラストチャーで粗熱を取る。ハム、レタスを加えて混ぜ、塩、こしょうAで味を調べて6等分にする。
6. フライパンにバターを引いて（※卵液）を流し入れ、ニンジンを加えてスクランブルエッグを作り、6等分にする。
7. 3の生地の半量に薄くサラダ油（分量外）を塗って5、マヨネーズをのせて包む。残りの3の生地にグリーンリーフ、6、トマトケチャップをのせて包む。
8. 7を器に盛り、イタリアンパセリを添える。



調理ポイント

- ◆ホテルパンが高温になるため、取り扱いには十分に注意すること。
- ◆ホテルパンからクレープ生地をはがす際は、端からそっと少しずつめくるようにはがす。

アスパラガスとじゃがいものカレー風味（病院食：副菜）

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 **4**分

[1人分：71kcal／食塩相当量：0.4g]

ほんのりカレーの香りが食欲アップ！アスパラガスで彩りをプラスしました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.3g ●脂質：1.3g ●炭水化物：13.5g ●注目したい栄養素：ビタミンC、アスパラギン酸



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

アスパラガス 640g [40g]

ジャガイモ（幅7～8cmの短冊切り） 960g [60g]

新タマネギ（幅1cmのくし形切り） 240g [15g]

<材料b>

粉チーズ 4.8g [0.3g]

オリーブオイル 16g [1g]

カレー粉 1.6g [0.1g]

塩 8g [0.5g]

※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

16人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	4分	100℃	

下ごしらえ

・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、長さ3cmに切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン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、プラストチラーで粗熱を取る。
3. ポールに2、<材料b>を入れて和え混ぜる。



調理ポイント

◆ジャガイモを柔らかくしすぎると、形が崩れて食感も異なってくるので、加熱時間を調節すること。