

昼食 豚しゃぶ梅うどんメニュー




[1人分：506kcal/食塩相当量：4.1g]

夏のお昼にぴったり！冷やしうどんに、さわやかなカリフラワーサラダを添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	豚しゃぶ梅うどん	 レシピ	[359kcal 3.2g]
副菜1	カリフラワーのマッシュ サラダ	 レシピ	[47kcal 0.3g]
副菜2	大根とひじきのナムル	 レシピ	[44kcal 0.6g]
デザート	カットスイカ		[56kcal 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

豚しゃぶ梅うどん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：359kcal/ 食塩相当量：3.2g]

夏バテ気味の身体が喜ぶ！梅の酸味が効いた冷やしうどん。モロヘイヤのネバネバも元気の素です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.0g ●脂質：7.8g ●炭水化物：55.1g ●注目したい栄養素：ビタミンB1、クエン酸、カロテン



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

冷凍うどん（1玉：200g）	10玉	[1玉]
豚しゃぶ薄切り肉	300g	[30g]
片栗粉	9g	[0.9g]
ナス（長さ5cmの拍子切り）	500g	[50g]
モロヘイヤ（固い部分を取り除く）	300g	[30g]
トマト（くし形切り）	650g	[65g]
梅干し（種を取ってたたく）	30g	[3g]
<材料a>		
練りごま：白	90g	[9g]
しょうゆ	120cc	[12cc]
酢	90cc	[9cc]
砂糖	60g	[6g]
水	240g	[24g]

※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	スチーム	-	5分	100℃
2	スチーム	-	6分	100℃

下ごしらえ

- ・豚しゃぶ薄切り肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしつける。
- ・モロヘイヤはざく切りにする。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※つゆ）

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン2枚に冷凍うどんをのせ、【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し、冷水に取って水切りをする。
3. 20mmのホテルパン1枚に豚しゃぶ薄切り肉をのせる。40mmの穴あきホテルパン2枚にそれぞれナス、モロヘイヤをのせる。
4. 3のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から3分後、4のモロヘイヤのホテルパンを取り出し、プラストチャーで冷やす。
6. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出す。
7. 器に2のうどんを盛って5、6、トマト、梅干しをのせ、（※つゆ）を添える。



調理ポイント

◆トッピングの野菜はもやし、豆苗、きゅうり、ゴーヤなども合う。（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。）

カリフラワーのマッシュサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：47kcal/食塩相当量：0.3g]

カリフラワーを使って炭水化物を上手にカット。サクサクした食感にレモンが香る新感覚のサラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.2g ●脂質：3.1g ●炭水化物：3.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カリフラワー	1400g	[70g]
<材料a>		
マヨネーズ：カロリーーフ	80g	[4g]
レモン汁	15cc	[0.75cc]
レモンの皮（みじん切り）	8g	[0.4g]
塩	5g	[0.25g]
こしょう	少々	
ハーブソルト	0.5g	[0.02g]
クミンパウダー	微量	
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。

分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃

下ごしらえ

- ・カリフラワーは小さめの小房に分け、少量の酢（分量外）を振りかける。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカリフラワーを並べ、【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、ザックリとつぶす。
3. ボールに2、<材料a>を入れて和え、器に盛ってパセリをのせる。



調理ポイント

◆カリフラワーを柔らかくし過ぎると美味しさが半減するため、加熱時間を調節すること。

大根とひじきのナムル（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：44kcal/ 食塩相当量：0.6g]

栄養満点のひじきと食物繊維豊富な大根を、サッパリとしたナムルに仕上げました。箸休めにどうぞ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：2.8g ●炭水化物：4.7g ●注目したい栄養素：カルシウム、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

大根（5mm角の短冊切り）	1300g	[65g]
ヒジキ：乾（水で戻す）	46g	[2.3g]
<材料a>		
ごま油	45cc	[2.25cc]
酢	50cc	[2.5cc]
塩	10g	[0.5g]
砂糖	10g	[0.5g]
すりごま	20g	[1g]
粉末だし：和風	3g	[0.15g]
ラー油	5cc	[0.25cc]

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃

下ごしらえ

- ・ヒジキは水気を切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根を並べる。20mmのホテルパン1枚にヒジキを並べる。
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3分後、2のヒジキのホテルパンを取り出す。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出す。
5. ボールに3、4、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント

◆大根、ヒジキを柔らかくし過ぎると美味しさが半減するため、加熱時間を調節すること。