

夕食 干ししじみの炊き込みご飯メニュー

[1人分：509kcal／食塩相当量：2.9g]

食欲のない夏にも優しい味付けがうれしい和食メニュー。肉・魚介・野菜をバランス良く。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	干ししじみの炊き込みご飯	🍷 レシピ	[271kcal 0.1g]
主菜	れんこんと鶏のミートボール	🍷 レシピ	[165kcal 1.4g]
副菜	焼きにんじんの三杯酢	🍷 レシピ	[39kcal 0.5g]
汁物	冬瓜とみょうがの吸い物		[34kcal 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

干ししじみの炊き込みご飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：271kcal／食塩相当量：0.1g]

「土用のしじみ」と呼ばれる夏のしじみは、夏バテに効果的！ショウガが香る炊き込みご飯です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.3g ●脂質：1.0g ●炭水化物：55.8g ●注目したい栄養素：タウリン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	840g	[70g]
酒	36cc	[3cc]
水	970cc	[80.83cc]
干ししじみ	60g	[5g]
ショウガ（針ショウガに切る）	18g	[1.5g]
万能ネギ（小口切り）	20g	[1.66g]

※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。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて干ししじみ、ショウガをのせ、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。器に盛って、万能ネギを散らす。



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固さが変わるので、加減をすること。
- ◆酒を入れることで香りが良くなり、ご飯の味も美味しくなるので、必ず入れること。

れんこんと鶏のミートボール (病院食：主菜)

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：165kcal/食塩相当量：1.4g]

レンコンを加えてタンパク質控えめのふわふわのミートボール。優しい和風の味付けで煮込みました。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：11.4g ●脂質：3.6g ●炭水化物：21.9g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維



分量

8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	200℃	—
2	コンビ	100%	25分	160℃	—

材料 (8人分)

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉	320g	[40g]
レンコン (皮をむく)	240g	[30g]
塩	2.4g	[0.3g]
塩麹	8g	[1g]
酒	24g	[3g]
片栗粉	36g	[4.5g]

<材料b>

小松菜 (長さ3cmに切る)	320g	[40g]
ゴボウ (乱切り)	240g	[30g]
赤ピーマン (乱切り)	240g	[30g]
干しいたけ (水で戻す)	20g	[2.5g]
しょうゆ	30cc	[3.75cc]
みりん	30cc	[3.75cc]
顆粒だし：和風	6g	[0.75g]
干しいたけ戻し汁	100cc	[12.5cc]
水	100cc	[12.5cc]
片栗粉 (同量の水で溶く)	14g	[1.75g]

※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

- ・レンコンはすりおろす。
- ・干しいたけは4等分に切る。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
2. 1を24等分 (1個約25g) にして丸めて形を整える。20mmのホテルパン1枚に並べ、【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す。
4. 65mmのホテルパン1枚に3、<材料b>を入れてフタをし、【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、水溶き片栗粉でとろみをつける。



調理ポイント

◆水溶き片栗粉を加える際はホテルパン全体をゆするようにして混ぜて、ミートボールが崩れないよう注意すること。

焼きにんじんの三杯酢（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：39kcal／食塩相当量：0.5g]

カロテン豊富なニンジン焼くと味が濃くなり、旨みが倍増！三杯酢でさっぱりと。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.6g ●脂質：1.1g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：カロテン



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

ニンジン	480g	[60g]
<材料a>		
ごま油	10cc	[1.25cc]
みりん	15cc	[1.87cc]
酢	15cc	[1.87cc]
しょうゆ	10cc	[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

8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℃	

下ごしらえ

- ・ニンジンには長さ5cm、8mm角に切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にニンジンを入れ、【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、<材料a>を和えて器に盛る。



調理ポイント

◆ニンジン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。