

昼食 鮭ときのこのドリアメニュー

[1人分：512kcal/食塩相当量：2.4g]

優しい味付けの熱々ドリアでほっこり温まる。食物繊維豊富な根菜サラダを添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	鮭ときのこのドリア		[420kcal 1.0g]
副菜	根菜サラダ		[79kcal 0.6g]
汁物	白菜とあさりのスープ		[13kcal 0.8g]

※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

鮭ときのこのドリア（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 14分

[1人分：420kcal/食塩相当量：1.0g]

秋の味覚を使った優しい味わいのあっさりドリアです。具材を変えてアレンジも。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：18.4g ●脂質：9.2g ●炭水化物：64.5g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維、アスタキサンチン



分量

8人分

（幅12cm×奥行14cmのグラタン皿 8個分）

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	180℃
2	コンビ	100%	7分	240℃

材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

生鮭（食べやすい大きさに切る）	320g	[40g]
マッシュルーム（縦半分にする）	240g	[30g]
まいたけ（石づきを取る）	240g	[30g]
タマネギ（薄切り）	240g	[30g]
塩	4g	[0.5g]
こしょう	0.5g	[0.06g]
サラダ油	15cc	[1.87cc]
バター	4g	[0.5g]
温かいごはん	1200g	[150g]
アスパラガス	8本	[1本]
ホワイトソース	440g	[55g]
水	160cc	[20cc]
パルメザンチーズ：粉	24g	[3g]

※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

- ・まいたけは小房に分ける。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)
- ・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、長さ3cmに切って茹でる。
- ・ホワイトソース、水は混ぜ合わせる。（※ソース）

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を並べ、塩、こしょうを振ってサラダ油を回しかけ、【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. グラタン皿にバターを塗り、温かいごはん、2、アスパラガスの順に入れて（※ソース）をかけ、パルメザンチーズを振って20mmのホテルパン2枚にのせる。
4. 3のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆アスパラガスはブロッコリーなど他の青物野菜で代用可。（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。）

根菜サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：79kcal/ 食塩相当量：0.6g]

根菜のシャキットした歯ごたえを残した和風のサラダは、食物繊維がたっぷり！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：1.4g ●炭水化物：15.7g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

レンコン（いちょう切り）	600g	[30g]
ニンジン（いちょう切り）	600g	[30g]
ゴボウ（縦半分切る）	600g	[30g]

<材料b>

しょうゆ	66cc	[3.3cc]
米酢	80cc	[4cc]
砂糖	60g	[3g]
ごま油	25cc	[1.25cc]
炒りごま：白	10g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100℃

下ごしらえ

- ・ゴボウは斜め薄切りにする。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>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、ボールに入れ、<材料b>を加えて和える。



調理ポイント

◆少量の昆布茶（またはだしの素）を加えると、全体の味の調和がとれる。（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。）