

昼食 塩麴焼きそばメニュー

[1人分：486kcal/ 食塩相当量：2.8 g]

お昼に嬉しい！ボリュームたっぷりの焼きそばとブロッコリーのサラダでビタミン補給。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	塩麴焼きそば		[382kcal 1.8g]
副菜	カリフラワーとブロッコリーのサラダ		[82kcal 0.4g]
汁物	エリンギとはんぺんのスープ		[22kcal 0.6g]

※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

塩麴焼きそば（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約9分

[1人分：382kcal/食塩相当量：1.8g]

塩麴で優しい味付けの焼きそばは、塩分控えめ。彩り鮮やかな野菜で食欲アップ！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.6g ●脂質：9.4g ●炭水化物：61.2g ●注目したい栄養素：炭水化物、ビタミンB群



材料（6人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

焼きそば麺（1玉：150g）	5玉	[125g]
キャベツ（ざく切り）	360g	[60g]
タマネギ（ざく切り）	120g	[20g]
ニンジン（短冊切り）	120g	[20g]
もやし	120g	[20g]

<材料b>

赤パプリカ	120g	[20g]
黄パプリカ	120g	[20g]
ピーマン	120g	[20g]
豚肉：バラ薄切り（一口大に切る）	120g	[20g]
塩麴	120g	[20g]
塩	3g	[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

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	90%	9分	200℃

下ごしらえ

- ・<材料b>は食べやすい大きさに切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、<材料a>、<材料b>を入れて豚肉をのせ、塩麴、塩をかけて【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。

カリフラワーとブロッコリーのサラダ（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5分

[1人分：82kcal／食塩相当量：0.4g]

クリームチーズにおかかしょうゆを合わせて和風にアレンジ。クルミの香ばしさとカリッとした食感がアクセントに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.7g ●脂質：5.6g ●炭水化物：4.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンE



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カリフラワー（小さめの小房に分ける）	800g	[40g]
ブロッコリー（小さめの小房に分ける）	800g	[40g]
<材料a>		
クルミ（大きいものは割る）	60g	[3g]
しょうゆ	40g	[2g]
クリームチーズ	200g	[20g]
かつお節	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	-	5分	100℃

下ごしらえ

- ・クルミはから煎りする。
- ・しょうゆ、クリームチーズは混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカリフラワー、ブロッコリーを入れ、【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す。
3. ボールに2、<材料a>を入れて和え、器に盛ってかつお節を散らす。



調理ポイント

◆カリフラワー、ブロッコリーは歯触りを少し残すように、加熱時間を調節すること。