

## 夕食 アジの磯辺フライメニュー

[1人分：570kcal/食塩相当量：2.0g]

揚げない磯辺フライに、ひじきのサラダ。磯の香りが食欲をそそります。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

|    |               |   |                |
|----|---------------|---|----------------|
| 主食 | 白飯            |  | [302kcal 0.0g] |
| 主菜 | アジの磯辺フライ      |  | [181kcal 1.0g] |
| 副菜 | こんにゃくとひじきのサラダ |  | [25kcal 0.4g]  |
| 汁物 | しいたけのミルク中華スープ |   | [62kcal 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

## 白飯

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：336kcal/ 食塩相当量：0 g]

ふっくらおいしいご飯です。



## 材料 (10人分)

|   |       |
|---|-------|
| 米 | 800g  |
| 水 | 960cc |

※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  | 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枚に米、水を入れ、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。



## 調理ポイント

- ◆季節によって米に含まれる水分量も変わるので、水分量に加减が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加减をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加减で、水分量がわずかではあるが変わってくる。
- ◆ご飯の温度を下げないために、スチコン庫内で蒸らすとよい。

## アジの磯辺フライ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：181kcal/食塩相当量：1.0g]

アジのなめろうを丸め、青のりを混ぜたパン粉で焼き上げました。磯の香りとアジの食感を楽しんで。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.3g ●脂質：5.5g ●炭水化物：14.9g ●注目したい栄養素：たんぱく質、EPA、DHA



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

|                  |      |        |
|------------------|------|--------|
| アジ：三枚おろし         | 700g | [70g]  |
| 長ネギ（みじん切り）       | 20g  | [2g]   |
| ショウガ（みじん切り）      | 15g  | [1.5g] |
| 大葉（千切り）          | 15g  | [1.5g] |
| 味噌               | 50g  | [5g]   |
| 酒                | 30cc | [3cc]  |
| 焼きパン粉            | 60g  | [6g]   |
| 青のり              | 15g  | [1.5g] |
| カボチャ（幅1cmのくし形切り） | 400g | [40g]  |
| しし唐              | 150g | [15g]  |
| 赤パプリカ（細切り）       | 30g  | [3g]   |
| 塩                | 少々   |        |
| こしょう             | 少々   |        |

※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  | コンビ | 0%   | 8分 | 200℃ |

## 下ごしらえ

- ・アジは半量をフードプロセッサーにかけ、残りはざく切りにする。
- ・味噌、酒は混ぜ合わせる。
- ・焼きパン粉の作り方について→[詳しくはこちら](#)
- ・焼きパン粉、青のりは混ぜ合わせる。（※1）

## 作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、20等分にして丸く平らに成形する。（※1）をつけて20mmのホテルパン1枚に並べる。
2. 20mmのホテルパン1枚にカボチャを並べ、別の20mmのホテルパン1枚にしし唐、赤パプリカを並べる。
3. 1、2のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から3分後、3のしし唐、赤パプリカのホテルパンを取り出し、塩、こしょうを振る。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出し、器に盛って4を添える。



## 調理ポイント

◆アジをペーストにし過ぎるとねっとりして美味しくないので、半量をざく切りしてアジの食感を残すとよい。

## こんにゃくとひじきのサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：25kcal/食塩相当量：0.4g]

刺身こんにゃくの食感がアクセント。食物繊維たっぷりのひじきと和えて。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.6g ●脂質：1.6g ●炭水化物：3.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、カルシウム



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

|                   |      |       |
|-------------------|------|-------|
| 刺身こんにゃく           | 300g | [30g] |
| ニンジン（いちょう切り）      | 60g  | [6g]  |
| ヒジキ：乾（水で戻して水気を切る） | 10g  | [1g]  |
| きゅうり（輪切り）         | 100g | [10g] |
| <材料a>             |      |       |
| だし汁               | 50cc | [5cc] |
| 炒りごま：白            | 10g  | [1g]  |
| 白だし               | 20cc | [2cc] |
| リンゴ酢              | 30cc | [3cc] |

※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℃ |

## 下ごしらえ

・刺身こんにゃくは食べやすい大きさに切る。

## 作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に刺身こんにゃく、ニンジンを入れ、ステンレス製の目の細かいザルに入れたヒジキをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から4分後、1のホテルパンを取り出し、ステンレス製のザルに入れたきゅうりをのせ、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、プラストチャーで冷やす。
- ボールに3、<材料a>を入れて和える。



**調理ポイント** ◆きゅうりを1分程加熱することで歯ごたえが残り、他の材料とのなじみも良くなる。