

**夕食 鶏と野菜のトマト煮込みメニュー**

[1人分 : **564kcal** / 食塩相当量 : **2.2 g**]

カラフルに仕上げた洋食メニュー。とうもろこしごはんは洋風のおかずにも合います。



**献立セット**

[ ]は1人分相当量です

<b>主食</b>	とうもろこしごはん	[276kcal 0.5g]
<b>主菜</b>	鶏と野菜のトマト煮込み	[114kcal 1.0g]
<b>副菜</b>	春キャベツとりんごのサラダ	[71kcal 0.3g]
<b>汁物</b>	ブロッコリーのスープ	[103kcal 0.4g]

※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

## とうもろこしごはん（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：276kcal／食塩相当量：0.5 g]

とうもろこしがほんのり甘く、プチプチと食感も楽しいコクのあるまぜご飯。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.9g ●脂質：3.0g ●炭水化物：54.4g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

米	780g	[65g]
<材料a>		
水	900cc	[75cc]
酒	35cc	[2.91cc]
塩	6g	[0.5g]
とうもろこし	正味 300g	[25g]
バター	30g	[2.5g]

※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

12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°C

## 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。
- ・とうもろこしは1本を1/3等分の筒切りにし、立てて実を切り落とす。
- ・バターは小さいサイコロ状に切る。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に米、<材料a>を入れ、とうもろこしをのせてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンにバターを散らす。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

- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの硬さが変わるので、加減をすること。
  - ◆ホテルパンにとうもろこしを入れる際、とうもろこしの芯も一緒に入れて加熱すると、風味が増す。
- スチコン庫内で蒸らした後、混ぜる際に芯を取り出すこと。

## 鶏と野菜のトマト煮込み（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 36 分

[1人分：114kcal／食塩相当量：1.0 g]

相性バツグンの鶏肉とトマト。野菜をたっぷり入れて、ボリューム満点の洋風煮込み料理。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：9.9g ●脂質：2.9g ●炭水化物：12.7g ●注目したい栄養素：リコピン、たんぱく質



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

鶏もも肉（20等分に切る）	400g	[40g]
塩	2g	[0.2g]
こしょう	少々	
小麦粉	18g	[1.8g]
オリーブオイル	12cc	[1.2cc]
<材料a>		
タマネギ（薄切り）	400g	[40g]
カリフラワー（小房に分ける）	300g	[30g]
ニンジン（小さめの乱切り）	200g	[20g]
グリーンピース：缶	50g	[5g]
ホールトマト	660g	[66g]
コンソメ：固形	2個	[1/5 個]
片栗粉（同量の水で溶く）	14g	[1.4g]

※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%	6分	220°C
2	コンビ	100%	30分	150°C

## 作り方

1. 鶏もも肉に塩、こしょうを振って小麦粉をまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べる。
2. 1にオリーブオイルを回しかけ、【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a>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、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



## 調理ポイント

◆鶏もも肉をあらかじめ加熱することで肉そのものの旨味が残り、全体に美味しく仕上がる。

## 春キャベツとりんごのサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5 分

[1人分 : 71kcal / 食塩相当量 : 0.3 g]

スチーム加熱で春キャベツの色も栄養もそのままに。シャキシャキのリンゴが入ったサラダ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.8g ●脂質：5.1g ●炭水化物：6.0g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

春キャベツ（3cm角のざく切り）	500g	[50g]
<材料a>		
リンゴ（いちょう切り）	150g	[15g]
コーン：缶（汁気を切る）	60g	[6g]
オリーブオイル	65cc	[6.5cc]
レモン汁	20cc	[2cc]
食塩	3g	[0.3g]

※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°C

## 作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に春キャベツをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラスチチラーで冷やし、水気を絞る。
- ボールに2、<材料a>を入れて混ぜる。



## 調理ポイント

◆春キャベツは茹でずに、スチーム加熱をしてプラスチチラーに入れることで、栄養や色を保つことができる。