

夕食 二身揚げメニュー




[1人分：776kcal/食塩相当量：2.5g]

ボリューム満点のカツを油で揚げずにヘルシーに。あっさり仕上げた豆乳ポタージュを添えて。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	二身揚げ		[316kcal 1.3g]
副菜	まぐろの角煮		[34kcal 0.6g]
汁物	ニンジン豆乳ポタージュ		[93kcal 0.6g]
デザート	カットパイ		[31kcal 0.0g]

※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°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。

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、水分量に加減が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加減をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加減で、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。

二身揚げ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：316kcal/ 食塩相当量：1.3g]

崩れやすい二身揚げもスチコンでキレイな仕上がりが！こんにゃくを使った新しい食感のヘルシーカツです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：15.6g ●脂質：16.2g ●炭水化物：24.7g ●注目したい栄養素：食物繊維、たんぱく質



分量

6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℃
2	コンビ	0%	8分	220℃

材料（6人分）

[]は1人分相当量です

こんにゃく（1枚：240g）	2枚	[80g]
<材料a>		
しょうゆ	6g	[1g]
砂糖	3g	[0.5g]
みりん	3g	[0.5g]
小麦粉A	5g	[0.83g]
<材料b>		
豚ひき肉	180g	[30g]
大豆：水煮	180g	[30g]
酒	15g	[2.5g]
しょうゆ	9g	[1.5g]
溶き卵A	20g	[3.33g]
小麦粉B	24g	[4g]
溶き卵B	48g	[8g]
焼きパン粉	60g	[10g]
<材料c>		
酒	24cc	[4cc]
みりん	24cc	[4cc]
しょうゆ	24cc	[4cc]
片栗粉	3g	[0.5g]
ショウガ汁	3g	[0.5g]
<材料d>		
キャベツ（千切り）	180g	[30g]
長ネギ（縦半分にして斜め切り）	30g	[5g]
三つ葉（長さ3～4cmに切る）	6g	[1g]

※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

- ・こんにゃくは厚さを半分にして両面に格子に切り目を入れ、それぞれ6等分に切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・<材料b>は合わせてフードプロセッサーにかけ、12等分にする。（※たね）
- ・焼きパン粉の作り方について[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にこんにゃくを並べ、【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、プラストチラーで粗熱を取って<材料a>に浸けて置く。
3. 2のこんにゃくの片面に小麦粉Aをつけ、（※たね）を貼り付ける。
4. 3に小麦粉B、溶き卵B、焼きパン粉の順に衣をつける。20mmのホテルパン1枚に並べて【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。
6. 鍋に<材料c>を入れて混ぜながら火にかけ、あんにしてショウガ汁を加える。
7. 器に5を盛り、6のあんをかけて<材料d>を添える。



調理ポイント

- ◆こんにゃくはスライスして切り込みを入れることで、ひき肉と一体になる。
- ◆作り方3、4で小麦粉をつけることで、はがれにくく、衣もしっかりとつく。小麦粉Bは実際の使用量なので、少し多めに用意しないとつけにくい。
- ◆スチコンで焼き揚げることで、形が整う。

ニンジン豆乳ポタージュ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 **43** 分

[1人分：93kcal/食塩相当量：0.6g]

豆乳使用で、さらっとあっさり味に仕上げたポタージュは朝食にぴったり。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.1g ●脂質：2.8g ●炭水化物：12.9g ●注目したい栄養素：カロテン、大豆サポニン、イソフラボン



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ニンジン（薄切り）	400g	[40g]
タマネギ（薄切り）	250g	[25g]
米（洗って水気を切る）	50g	[5g]
バター	10g	[1g]

<材料b>

豆乳：調整	900cc	[90cc]
水	900cc	[90cc]
コンソメ：固形（細かく刻む）	10g	[1g]
塩	1g	[0.1g]
こしょう	少々	
パセリ	適量	

※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%	8分	180℃
2	コンビ	100%	30分	200℃
3	コンビ	0%	5分	200℃

作り方

1. 65mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、【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て<材料b>を加え、【設定2】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し、ミキサーにかけて塩、こしょうを加えて【設定3】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器によそってパセリを振る。



調理ポイント

- ◆米をごはんで代用すると、煮込み時間を短縮できる。
- ◆液体物は加熱後スチコンから取り出すときに注意すること。
- ◆作り方3で熱い液体をミキサーにかける時は、少し冷ましてからフタを押さえてスイッチを押すこと。（圧力がかかり、液が飛び散ることがあるので注意）