

朝食 ピザトーストメニュー



[1人分：426kcal/食塩相当量：2.5g]

チーズがとろけるピザトーストにピリ辛のおかずを添えた、イタリアン風の朝食。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	ピザトースト		[269kcal 1.8g]
副菜	きのこなすのペペロンチーノ風		[54kcal 0.2g]
汁物	かぼちゃとビーンズのスープ		[87kcal 0.5g]
デザート	オレンジ		[16kcal 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

ピザトースト（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：269kcal/ 食塩相当量：1.8g]

ヘルシーな食材をのせて食パンをボリュームアップ！カリッと焼き上げたピザトーストです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.2g ●脂質：5.5g ●炭水化物：43.9g ●注目したい栄養素：炭水化物、脂質



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

食パン：5枚切り	8枚	[1枚]
ピザソース	120g	[15g]
タマネギ（薄切り）	160g	[20g]
ピーマン（薄い輪切り）	80g	[10g]
ツナ：超ライトタイプ	80g	[10g]
ピザ用チーズ	56g	[7g]

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	-	5分	220℃

作り方

1. 食パンにピザソース、タマネギ、ピーマン、ツナ、ピザ用チーズの順に均等にのせ、20mmのホテルパン2枚に並べる。
2. 1のホテルパンを【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。



調理ポイント

- ◆あらかじめ食パンに切れ目を入れておくと、食べやすくなる。
- ◆ツナは約50kcal/100gのものを使うこと。

きのことなすのペペロンチーノ風（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 15分

[1人分：54kcal/食塩相当量：0.2g]

しっかりと旨味を染み込ませたきのことなすに、ピリッと効かせた唐辛子が食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：4.2g ●炭水化物：4.2g ●注目したい栄養素：食物繊維、ナスニン



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>		
えのきだけ（石づきを取る）	300g	[20g]
まいたけ（石づきを取る）	300g	[20g]
ナス（縦半分切る）	600g	[40g]
オリーブオイル	75cc	[5cc]
<材料b>		
コンソメ：顆粒	4.5g	[0.3g]
塩	1.5g	[0.1g]
輪切り唐辛子	1g	[0.06g]
イタリアンパセリ	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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	15分	200℃

下ごしらえ

- ・えのきだけは半分の長さに切る。
- ・まいたけは小房に分ける。
- ・ナスは幅1cmの斜め切りにし、水に浸けてアクを取り、水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、オリーブオイルを回しかけて【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し、<材料b>を入れて和える。器に盛ってイタリアンパセリを添える。



調理ポイント

- ◆えのきだけはバラバラにならないように、石づきを切り過ぎないように注意して小房に分ける。
- ◆まいたけは手で割くように小房に分ける。
- ◆お好みでガーリックパウダーを入れてもよい。（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。）