

## 昼食 鶏としめじのカレー炒めメニュー

[1人分：526kcal／食塩相当量：1.8g]

ピリ辛風味のカレー炒めは、ご飯がすすむ！旬の野菜、果物をふんだんに使ったメニュー。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	鶏としめじのカレー炒め		[97kcal 0.8g]
副菜1	春菊とニンジンのごま和え		[32kcal 0.4g]
副菜2	白菜と冬のフルーツサラダ		[95kcal 0.6g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

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。

## 鶏としめじのカレー炒め（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：97kcal／食塩相当量：0.8g]

柔らかい鶏むね肉とたっぷりの野菜を、カレー風味で味付け。ボリューム満点なのに、とってもヘルシー！

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.6g ●脂質：2.5g ●炭水化物：9.2g ●注目したい栄養素：たんぱく質、食物繊維



## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	10分	220℃

## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

鶏むね肉（皮、脂を取り除く）	正味 400g	[40g]
<材料a>		
片栗粉	10g	[1g]
酒	10g	[1g]
カレー粉	2g	[0.2g]
塩	2g	[0.2g]
サラダ油	5g	[0.5g]
<材料b>		
しめじ（小房に分ける）	300g	[30g]
キャベツ（ざく切り）	300g	[30g]
長ネギ（幅1cmの斜め切り）	200g	[20g]
赤パプリカ（幅1cmの細切り）	200g	[20g]
<材料c>		
トマトケチャップ	70g	[7g]
サラダ油	10g	[1g]
カレー粉	4g	[0.4g]
コンソメ：顆粒	2g	[0.2g]
塩	2g	[0.2g]

※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

- ・鶏むね肉は幅1cm、長さ5cmに切る。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. ボールに鶏むね肉を入れ、<材料a>を加えて下味をつける。
2. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて<材料c>をのせ、その上に1をのせてフタをし、【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し、混ぜ合わせる。



## 調理ポイント

- ◆鶏肉の皮と脂をきちんと取り除くことで、ヘルシーであっさりした味に仕上がる。
- ◆材料の大きさをほぼ同じ位に切りそろえることで、全体に均一な仕上がりになる。

## 春菊とニンジンのごま和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 6分

[1人分：32kcal／食塩相当量：0.4g]

春菊の濃緑に、ニンジンの赤が色鮮やか。ほろ苦さをごまの風味でまろやかに仕上げた一品です。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.5g ●脂質：1.5g ●炭水化物：4.1g ●注目したい栄養素：カロテン、マグネシウム、セサミン



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

春菊（長さ4cmに切る）	600g	[30g]
ニンジン（拍子切り）	400g	[20g]
<材料a>		
すりごま：黒	50g	[2.5g]
しょうゆ	40g	[2g]
砂糖	10g	[0.5g]
だし汁	20g	[1g]

※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	-	6分	100℃

## 作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に春菊を入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れる。
- 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から2分後、2の春菊のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取り、水気を絞る。
- 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
- ボールに<材料a>を入れて混ぜ、3、4を加えて和える。



## 調理ポイント

- ◆春菊の太い茎は半分、または十字に切って加えるとよい。
- ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。

## 白菜と冬のフルーツサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約3分

[1人分：95kcal／食塩相当量：0.6g]

旬の白菜と果物の食感、酸味、甘味をヨーグルトドレッシングで和えて、爽やかなサラダに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.5g ●脂質：5.7g ●炭水化物：9.9g ●注目したい栄養素：カリウム、食物繊維



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

白菜（ざく切り）	1080g	[90g]
<材料a>		
みかん（皮をむく）	240g	[20g]
りんご（いちょう切り）	180g	[15g]
アボカド（食べやすい大きさに切る）	84g	[7g]
<材料b>		
ヨーグルト	360g	[30g]
リンゴ酢	36g	[3g]
オリーブオイル	24g	[2g]
粒マスタード	24g	[2g]
クルミ（粗みじん切り）	18g	[1.5g]
塩	6g	[0.5g]
黒こしょう	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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	3分	100℃

## 下ごしらえ

- ・みかんは食べやすい大きさに切る。
- ・アボカドはレモン汁（分量外）をかける。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に白菜を入れ、【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し、プラストチラーに入れて冷やし、水気を絞る。
3. ボールに2、<材料a>を入れて混ぜる。
4. 別のボールに<材料b>を入れて混ぜ合わせ、3を加えて和える。

**調理ポイント** ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。