

## 朝食 ベーコンと春野菜のポトフメニュー

[1人分：502kcal/ 食塩相当量：2.1 g]

まだまだ寒い春の朝をポトフが温めます。春色のサラダを添えた爽やかな洋風メニュー。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	ライ麦パン		[211kcal 1.0g]
主菜	ベーコンと春野菜のポトフ		[145kcal 0.7g]
副菜	焼きそら豆とコーンのクリームチーズサラダ		[100kcal 0.4g]
デザート	いよかん		[46kcal 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

## ベーコンと春野菜のポトフ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分：145kcal／食塩相当量：0.7g]

シンプルな味付けで春野菜の甘みを存分に味わえるポトフ。スチコンを使えば煮詰まらずに柔らか。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.2g ●脂質：9.9g ●炭水化物：9.8g ●注目したい栄養素：硫化アリル、カロテン



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

ベーコン（幅5cmに切る）	250g	[25g]
新タマネギ（くし形切り）	750g	[75g]
ニンジン（乱切り）	300g	[30g]
セロリ（薄切り）	50g	[5g]
コンソメ：固形	3g	[0.3g]
白ワイン	50g	[5g]
水	750g	[75g]
パセリ（刻む）	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	100%	30分	160℃

## 作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてフタをし、【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、器に盛ってパセリを散らす。



## 調理ポイント

◆脂質制限がある場合は、ベーコンをしらすなどで代用可。（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。）

# 焼きそら豆とコーンのクリームチーズサラダ (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7分

[1人分：100kcal / 食塩相当量：0.4g]

ほくほくに焼いたそら豆は、貧血予防になる葉酸が豊富！クリームチーズのコクとコーンの甘みでクセのないサラダに。

## 栄養素 (1人分)

●たんぱく質：5.5g ●脂質：4.5g ●炭水化物：9.1g ●注目したい栄養素：葉酸、カリウム



## 材料 (15人分)

[ ]は1人分相当量です

むきそら豆 (冷凍、薄皮をむいたもの)	600g	[40g]
<材料a>		
コーン：缶	225g	[15g]
クリームチーズ (さいの目に切る)	150g	[10g]
塩	4.5g	[0.3g]
こしょう	少々	
オリーブオイル	15g	[1g]
リンゴ酢	15g	[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

15人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	230℃

## 下ごしらえ

- ・むきそら豆は自然解凍する。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にむきそら豆を並べ、【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、プラストチラーで冷やす。
3. ボールに2、<材料a>を入れて混ぜる。



### 調理ポイント

- ◆そら豆は薄皮付きのものを使用する場合は、解凍後に薄皮をむいてから加熱すると崩れにくい。
- ◆生のそら豆を使用すると、より美味しく仕上がる。その際は加熱時間を調節すること。