

昼食 菜の花畑メニュー

[1人分：526kcal/食塩相当量：1.6g]

色鮮やかな菜の花畑丼にワンランク上のサラダ。ヘルシーなお腹満足！



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	菜の花畑丼	レシピ	[427kcal 0.8g]
副菜1	おろしたけノコの落とし揚げサラダ 木の芽味噌ドレッシング	レシピ	[55kcal 0.4g]
副菜2	ヒジキと長芋のゆずこしょう和え	レシピ	[44kcal 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

菜の花畑丼（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：427kcal/食塩相当量：0.8g]

ほろ苦い菜の花と、スチコンで仕上げた卵そぼろの色合いが食卓に春を呼ぶ！季節限定の丼ぶりです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.2g ●脂質：7.9g ●炭水化物：71.9g ●注目したい栄養素：カロテン、葉酸、たんぱく質



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

卵	900g	[60g]
だし汁A	150g	[10g]
砂糖	15g	[1g]
白だしA	30g	[2g]
菜の花	600g	[40g]
ニンジン（型で抜く）	75g	[5g]
だし汁B	150g	[10g]
白だしB	30g	[2g]
温かいごはん	2700g	[180g]
白ごま	30g	[2g]

※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	風量
1、2	コンビ	100%	5分	150℃	
3	コンビ	100%	7分	150℃	
4	スチーム	-	5分	100℃	

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・菜の花は花らいと茎部分を分け、茎部分は刻む。
- ・だし汁B、白だしBは合わせる。（※調味液）
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 泡立て器で手早く攪拌する。
3. 1、2の手順をさらに2回繰り返す。
4. 65mmの穴あきホテルパン1枚に菜の花を入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れる。
5. 4を【設定4】で予熱後、加熱する。
6. 加熱開始から3分後、5の菜の花のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やして水気を絞り、（※調味液）に10～15分程浸ける。
7. 加熱完了後、5の残りのホテルパンを取り出し、（※調味液）に10～15分程浸ける。
8. 器に温かいごはんを盛り、白ごまを散らす。器の半分は6の菜の花の茎部分、残り半分は3の炒り卵をのせ、6の菜の花の花らい、7のニンジンを飾る。



調理ポイント

- ◆卵は調理前の保管温度により、加熱時間を調節すること。
- ◆炒り卵は、オープンシートを敷くと卵液が下に入り込んだり、泡立て器でかき混ぜる際に破れることがあるので敷かずに加熱する。
- ◆作り方6で菜の花の水気を絞ることで、少量の調味料でも味が薄まらず美味しく仕上がりに、減塩効果にもなる。

おろしタケノコの落とし揚げサラダ（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 11分

[1人分：55kcal／食塩相当量：0.4g]

旬のタケノコの2つの食感が楽しめる落とし揚げ。野菜がたっぷり摂れる、木の芽の香りが爽やかなサラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.3g ●脂質：1.3g ●炭水化物：7.4g ●注目したい栄養素：チロシン、食物繊維



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

タケノコ：水煮	400g	[40g]
<材料a>		
はんぺん（2～3cm角に切る）	100g	[10g]
大葉（みじん切り）	10g	[1g]
ツナ：水煮	100g	[10g]
片栗粉	25g	[2.5g]
塩	2g	[0.2g]
サラダ油	5g	[0.5g]
アスパラガス	100g	[10g]
トマト（食べやすい大きさに切る）	150g	[15g]
グリーンリーフ	100g	[10g]
<材料b>		
木の芽味噌	15g	[1.5g]
酢	15g	[1.5g]
オリーブオイル	5g	[0.5g]

※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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	8分	230℃	
2	スチーム	-	3分	100℃	

下ごしらえ

- ・タケノコは穂先1/3をさいの目に切り（※タケノコ穂先）、残りの根元を小切りにする。（※タケノコ根元）
- ・アスパラガス、グリーンリーフは食べやすい大きさに切る。
- ・<材料b>は合わせる。（※ドレッシング）

作り方

- 1.（※タケノコ根元）、<材料a>をフードプロセッサーにかけ、ボールに移して（※タケノコ穂先）を混ぜ合わせる。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1をディッシャーなどですくって並べ、サラダ油をハケで塗り、【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、プラストチラーで冷やす。
4. 40mmの穴あきホテルパン1枚にアスパラガスを入れ、【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、プラストチラーで冷やす。
6. 器にトマト、グリーンリーフ、3の落とし揚げ、5を盛り、（※ドレッシング）をかける。



調理ポイント

- ◆サラダ油は、オイルスプレーを使ってもよい。
- ◆木の芽味噌は、商品によって味が異なるので調節すること。

ヒジキと長芋のゆずこしょう和え（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 5分

[1人分：44kcal／食塩相当量：0.4g]

長芋のネバネバ成分は胃腸の調子を整えて、消化吸収を助けてくれる優れもの！ゆずこしょうの香りで食欲もアップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.8g ●脂質：0.2g ●炭水化物：9.8g ●注目したい栄養素：アミラーゼ、食物繊維、カルシウム



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ヒジキ：乾（水で戻して水気を切る）	40g	[2g]
ほうれん草（長さ4cmに切る）	100g	[5g]
<材料a>		
長芋（皮をむく）	1200g	[60g]
薄口しょうゆ	40g	[2g]
ゆずこしょう	6g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	5分	100℃	-

下ごしらえ

- ・長芋はビニール袋に入れて麺棒で荒く叩く。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にヒジキを入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から2分後、2のほうれん草のホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やす。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やす。
5. ポールに4、<材料a>を入れて混ぜ、器に盛って3を添える。



調理ポイント

◆ヒジキを柔らかく仕上げたい場合は、ホテルパンにヒジキ、水（分量外）を入れて加熱（スチーム・10分・100℃）するとよい。