タ食 鮭と春キャベツの豆腐グラタンメニュー

[1人分: **488**kcal/ 食塩相当量: **2.7** g]

低カロリーな和風グラタンにフキの炊き込みごはん。春の香りが楽しめる上品な和食メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食 フキの炊き込みごはん **つレシピ** [269kcal 0.7g]

主菜 鮭と春キャベツの豆腐 ソースグラタン **(149kcal 1.0g)**

副菜 新じゃがの甘辛煮 **(60kcal 0.1g)**

汁物お吸い物(麩、小松菜、
ニンジン)[10kcal 0.9g]

※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

Copyright (C) 2023 HOSHIZAKI CORPORATION. All Rights Reserved.

スチームモード ホットエアモード コンビモード

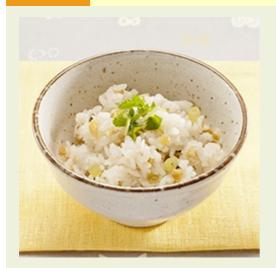
フキの炊き込みごはん (病院食:主食)

合計加熱調理時間 約 33 分

[1人分: 269kcal/ 食塩相当量: 0.7 g]

フキの下処理もスチコンで手早く!ほのかな苦みを活かした、香り高い炊き込みごはん。

栄養素(1人分) ●たんぱく質: 5.2g ●脂質: 1.7g ●炭水化物: 56.2g ●注目したい栄養素: ビタミンB2、糖質、ナイアシン



材料(10人分)	[]は1人分相当量です	
フキ(長さ20~30cmに切る)	300g	[30g]
干ししいたけ(水で戻す)	10g	[1g]
油揚げ(油抜きしてみじん切り)	30g	[3g]
塩	3g	[0.3g]
白だし	25g	[2.5g]
酒	10g	[1g]
*	700g	[70g]
昆布だし汁+しいたけの戻し汁	750g	[75g]
三つ葉(刻む)	20g	[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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	3分	100°C	
2	コンビ	100%	30分	150°C	

下ごしらえ

- ・フキは板ずりし、下煮(スチーム・2分・100℃)して水にとり、皮をむいて長さ5mmに切る。
- ・干ししいたけはみじん切りにする。
- ・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. 2分の1・65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ、【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、ブラストチラーで冷やす。
- 3. 65mmのホテルパン1枚に米、昆布だし汁+しいたけの戻し汁を入れ、2を上にのせてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 4. 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。器に盛って三つ葉をのせる。

- 調理ポイント ◆作り方1、2を省く際は、フキを下ごしらえの下煮をせずに水にさらしてアクを抜き、調味液に15分程浸 けてから3に加えるとよい。(この場合、フキのアクの茶色が濃く出る。)
 - ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの固さが変わるので、加減をすること。
 - ◆米の1/4量をもち米にすると、春の炊き込みおこわになる。(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。)

鮭と春キャベツの豆腐ソースグラタン (病院食: 主菜)

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: 149kcal/ 食塩相当量: 1.0 g]

塩昆布がアクセントの優しい味付けの和風グラタン。豆腐ソースで低脂肪、高たんぱく質に。

栄養素(1人分) ●たんぱく質: 15.5g ●脂質: 7.7g ●炭水化物: 4.1g ●注目したい栄養素: ビタミンC、ビタミンU、アスタキサンチン、たんぱく質



材料(10人分)	[]は1人分相当量です		
春キャベツ (ざく切り)		400g	[40g]
鮭(一口大に切る)		500g	[50g]
塩昆布		15g	[1.5g]
オリーブオイル		10g	[1g]
<材料a>			
絹ごし豆腐		500g	[50g]
生クリーム		50g	[5g]
塩		5g	[0.5g]
粗びきこしょう		少々	
牛乳		50g	[5g]
粉チーズ		20g	[2g]
青のり		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

(直径12cm グラタン皿 10個分)

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°C	
2	コンビ	100%	6分	240°C	

下ごしらえ

· <材料a>は泡立て器で混ぜ合わせる。(※豆腐ソース)

作り方

- 1. 20mmのホテルパン2枚にグラタン皿を並べ、春キャベツ、鮭、塩昆布の順に入れ、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、(※豆腐ソース)をかけて粉チーズをのせ、【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、青のりを散らす。

調理ポイント ◆作り方2で豆腐ソースをかける際、春キャベツ、鮭を覆うようにかけると焦げにくい。

スチームモード ホットエアモード コンビモード

新ジャガの甘辛煮 (病院食:副菜)

合計加熱調理時間 約20分

[1人分: 60kcal/ 食塩相当量: 0.1 g]

新ジャガは皮付きのまま調理すると、ビタミンCが2倍!定番の甘辛い味付けにハチミツでコクをプラス。

栄養素(1人分) ●たんぱく質: 1.3g ●脂質: 0.6g ●炭水化物: 13.0g ●注目したい栄養素: ビタミンC、カリウム



材料(25人分)	[]は1人分相当量です		
スナップエンドウ(筋を取る)	250g	[10g]	
新ジャガ:小(土をよく洗い落と す)	1500g	[60g]	
<材料a>			
サラダ油	12g	[0.48g]	
酢	25g	[1g]	
ハチミツ	37g	[1.48g]	
しょうゆ	25g	[1g]	
ショウガ(千切り)	25g	[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

25人分

設定

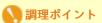
設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	20分	100°C	_

下ごしらえ

- ・スナップエンドウは斜めに切る。
- ・<材料a>は合わせて鍋で煮詰める。

作り方

- 1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にスナップエンドウを入れ、20mmのホテルパン1枚に新ジャガを入れる。 [設定1] で予熱後、加
- 2. 加熱開始から5分後、1のスナップエンドウのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
- 3. 加熱完了後、1の残りのホテルパンを取り出し、<材料a>を絡めて器に盛り、2を添える。



- **調理ポイント** ◆新ジャガは大きさによって、加熱時間を調節すること。
 - ◆調味料を絡ませてから時間を置くと、味がなじむ。
 - ◆病院食のため、対象者によって新ジャガの皮をむいてもよい。