

夕食 鮭と春キャベツの豆腐グラタンメニュー




[1人分：488kcal／食塩相当量：2.7g]

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		[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

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：0.7g]

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

<材料a>

フキ（長さ20～30cmに切る）	300g	[30g]
干しいたけ（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]
米	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℃	
2	コンビ	100%	30分	150℃	

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を上のにせてフタをし、【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分程浸してから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：1.0g]

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℃	
2	コンビ	100%	6分	240℃	

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

- 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。
- 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。
- 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。

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：0.1g]

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℃	-

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、加熱する。
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、プ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。