

昼食 鶏と梅しその変わり春巻きメニュー

[1人分：589kcal/食塩相当量：2.8g]

食欲そそる梅しその春巻きと、食感が楽しい切り干し大根のサラダ。お箸がすすむランチです。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	鶏と梅しその変わり春巻き		[125kcal 1.6g]
副菜	切り干し大根の中華和え		[115kcal 0.7g]
汁物	冬瓜のスープ		[46kcal 0.5g]

※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：0g]

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、やや控えめに水加减をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加减で、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。

鶏と梅しその変わり春巻き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：125kcal/食塩相当量：1.6g]

梅干しの酸っぱさで食欲アップ！夏バテ予防に効果的な春巻きを、揚げずにパリパリに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.5g ●脂質：4.6g ●炭水化物：9.0g ●注目したい栄養素：たんぱく質、クエン酸、カロテン



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

もやし	200g	[20g]
キャベツ（千切り）	200g	[20g]
赤パプリカ（細切り）	100g	[10g]
黄パプリカ（細切り）	100g	[10g]
鶏もも肉（皮なし）	500g	[50g]
鶏ガラスープの素	5g	[0.5g]
春巻きの皮	20枚	[2枚]
しそ	20枚 (10g)	[1g]
梅干し（種を取ってたたく）	正味50g	[5g]
オリーブオイル	20g	[2g]
<材料a>		
すりごま	5g	[0.5g]
合わせ味噌	25g	[2.5g]
酒	10g	[1g]
砂糖	5g	[0.5g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100℃
2	コンビ	0%	7分	200℃

下ごしらえ

- ・鶏もも肉は脂身を取り、均等な厚さになるように切り込みを入れる。
- ・<材料a>は合わせる。（※1）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にもやし、キャベツを入れ、もう1枚に赤パプリカ、黄パプリカを入れる。20mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を入れる。
2. 【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、野菜を先に取り出してプラスチックで冷やす。
4. 加熱完了後、鶏もも肉を取り出してプラスチックで冷やし、細切りにする。
5. 3のもやしとキャベツは水気を絞り、4とともに鶏ガラスープの素で和える。
6. 春巻きの皮に梅干し、しそをのせ、5をのせて巻き、水で溶いた小麦粉（分量外）で留める。
7. 20mmのホテルパン1枚に6の春巻きを並べ、オリーブオイルをハケで塗って【設定2】で予熱後、加熱する。
8. 3のパプリカに（※1）を和え、春巻きに添える。



調理ポイント

◆スチーム加熱後の野菜の水分をよく絞ることで、春巻きをべたつかずに仕上げるができる。

切り干し大根の中華和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：115kcal/食塩相当量：0.7g]

切り干し大根ときくらげの食感がたまらない！食物繊維、カルシウム、鉄などを一度に摂れる中華風サラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.3g ●脂質：8.0g ●炭水化物：8.9g ●注目したい栄養素：食物繊維、カルシウム、鉄



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

切り干し大根（水で戻す）	250g	[10g]
きくらげ（水で戻して千切り）	15g	[0.6g]
ニンジン（千切り）	125g	[5g]
ベーコン（細切り）	250g	[10g]
きゅうり（千切り）	250g	[10g]

<材料b>

リンゴ酢	125g	[5g]
しょうゆ	75g	[3g]
豆板醤	5g	[0.2g]
切り干し大根の戻し汁	50g	[2g]
砂糖	12.5g	[0.5g]
ごま油	50g	[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

25人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	12分	100℃

下ごしらえ

- ・切り干し大根の戻し汁は鍋でひと煮立ちさせ、冷ます。
- ・<材料b>は合わせる。（※1）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。きゅうり、（※1）と和える。



調理ポイント ◆切り干し大根の戻し汁は甘みがあり、だしになる。