

夕食 とうもろこしと魚介のパエリアメニュー

[1人分：614kcal/食塩相当量：2.7g]

たっぷりのミネラルを含む魚介のパエリアをメインにした、夏の疲労回復メニュー。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	とうもろこしと魚介のパエリア	🍷 レシピ	[449kcal 1.3g]
副菜	モロヘイヤとトマトのサラダ クリーミードレッシング	🍷 レシピ	[101kcal 0.3g]
汁物	オニオンスープ	🍷 レシピ	[64kcal 1.1g]

※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

とうもろこしと魚介のパエリア（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 **40** 分

[1人分：449kcal/食塩相当量：1.3g]

豊富な魚介類から亜鉛、鉄、銅、マンガンなどのミネラルが摂取できるパエリア。レモンの爽やかな酸味を効かせて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.7g ●脂質：6.9g ●炭水化物：79.0g ●注目したい栄養素：ビタミンB1、ビタミンB12、食物繊維、たんぱく質



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%	10分	200℃	
2	コンビ	100%	30分	200℃	

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>		
米	900g	[90g]
タマネギ（みじん切り）	100g	[10g]
オリーブオイル	50g	[5g]
<材料b>		
アサリ（殻付）	300g	[30g]
スルメイカ	150g	[15g]
海老（バナメイエビなど）	150g	[15g]
サフラン	少々	
水	900cc	[90cc]
顆粒コンソメ	5g	[0.5g]
白ワイン	50g	[5g]
塩	5g	[0.5g]
とうもろこし	400g	[40g]
赤パプリカ（2cm角に切る）	100g	[10g]
パセリ（みじん切り）	少々	
レモン（くし形に切る）	10切れ	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※1）
- ・アサリは砂抜きをする。
- ・スルメイカは内臓、軟骨を取り除き、輪切りにする。
- ・海老は殻を剥いて背ワタをとる。
- ・サフランは水に浸けて色を出す。
- ・とうもろこしは実を包丁でそぎ落とし、芯は5cm程に切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に（※1）を広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、<材料b>を入れてフタをする。（とうもろこしの芯も入れる。）
3. 【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から15分後、アサリ、スルメイカ、海老を先に取り出してフタをし、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、3を取り出し、とうもろこしの芯を取り出す。器に盛って4の魚介類、パセリを散らし、レモンを添える。



調理ポイント

- ◆海老は殻付の方がだしは出るが、食べやすさなどを考慮して調整する。
- ◆とうもろこしの芯を一緒に炊き込むことで、だしが出る。

モロヘイヤとトマトのサラダ (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：101kcal/食塩相当量：0.3g]

ビタミンやミネラルを豊富に含むモロヘイヤは、疲労回復や美肌効果など夏に嬉しい栄養がいっぱい。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：7.5g ●脂質：5.9g ●炭水化物：4.8g ●注目したい栄養素：ビタミンK、ビタミンA



材料 (25人分)

[]は1人分相当量です

モロヘイヤ	625g	[25g]
卵	1000g	[40g]
油揚げ	50g	[2g]
トマト (一口大に切る)	1250g	[50g]
<材料a>		
マヨネーズ	25g	[1g]
ヨーグルト	250g	[10g]
塩	5g	[0.2g]
砂糖	5g	[0.2g]

※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	風量
1	スチーム	—	12分	100℃	—
2	コンビ	40%	5分	180℃	—

下ごしらえ

- ・モロヘイヤは軸を取って長さ5cm程に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。(※ドレッシング)

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にモロヘイヤをのせ、もう1枚に卵をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、モロヘイヤを先に取り出してプラストチャーで冷やす。
3. 加熱完了後、卵を取り出してプラストチャーで冷やし、皮をむいて一口大に切る。
4. 20mmのホテルパン1枚に油揚げをのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、油揚げを細かく切る。
6. 器に2、トマト、3のゆで卵を盛り、(※ドレッシング)をかけて5をのせる。



調理ポイント

◆モロヘイヤの軸は固いので、葉を摘む要領で下処理をする。

オニオンスープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 95 分

[1人分：64kcal／食塩相当量：1.1g]

飴色タマネギもコンビモードなら炒める手間なく、数回混ぜるだけ！均等に加熱されるので甘みを最大限に引き出せます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.8g ●脂質：1.4g ●炭水化物：11.5g ●注目したい栄養素：硫化アリル



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

タマネギ	1200g	[60g]
塩	10g	[0.5g]
オリーブオイル	20g	[1g]
顆粒コンソメ	20g	[1g]
水	3000cc	[150cc]
フランスパン（薄く切る）	200g	[10g]
粉チーズ	10g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	90分	160℃	
2	ホットエアー	40%	5分	180℃	

下ごしらえ

- ・タマネギは繊維を断つ方向で薄切りにする。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にく材料a>を入れ、混ぜ合わせて10分程置く。
2. 【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から約10分ごとに一旦取り出して様子を見ながら混ぜ合わせ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、鍋に移して顆粒コンソメと水を入れ、10分程煮る。
5. 20mmのホテルパン1枚にフランスパンをのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5を取り出し、器に4のオニオンスープを注いで上のにせ、粉チーズをかける。



調理ポイント

◆タマネギの先端の焦げつきを防ぐには、加熱前に塩で揉んで水分を出し、コンビモードで水蒸気を入れながら加熱するとよい。