

夕食 秋野菜と栗と白身魚の甘酢炒めメニュー

[1人分：603kcal/食塩相当量：1.9g]

お月見の行事食にぜひ！秋野菜が夏の疲れを癒して、身体の調子を整えます。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0g]
主菜	秋野菜と栗と白身魚の甘酢炒め		[225kcal 0.6g]
副菜1	小松菜としらすのおろし煮		[41kcal 0.6g]
副菜2	白玉とカボチャの月見汁		[35kcal 0.7g]

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：0 g]

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、水分量に加減が必要。※新米の時期は、やや控えめに水加減をする。
- ◆吸水後にザルで水切りをしたときの水切り加減で、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。

秋野菜と栗と白身魚の甘酢炒め（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 18分

[1人分：225kcal/食塩相当量：0.6g]

旬の味わいを一皿にぎゅぎゅっと詰め込みました。メカジキはコンビ加熱で旨みの詰まった竜田揚げ風に。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.7g ●脂質：6.1g ●炭水化物：30.4g ●注目したい栄養素：食物繊維、アントシアニン、カリウム



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%	8分	220℃
2	スチーム	—	10分	100℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

メカジキ（一口大に切る）	500g	[50g]
薄力粉	20g	[2g]
サラダ油A	10g	[1g]
ナス（小さめの乱切り）	200g	[20g]
サラダ油B	10g	[1g]
<材料a>		
ニンジン（小さめの乱切り）	200g	[20g]
さつまいも（小さめの乱切り）	200g	[20g]
レンコン（小さめの乱切り）	200g	[20g]
冷凍むき栗	100g	[10g]
タマネギ（くし形に切る）	200g	[20g]
<材料b>		
塩	3g	[0.3g]
中華だし	250g	[25g]
しょうゆ	5g	[0.5g]
酢	100g	[10g]
砂糖	70g	[7g]
片栗粉	25g	[2.5g]

※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b>は鍋に入れて火にかけ、かき混ぜながら加熱する。（※甘酢あん）

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にメカジキを並べ、薄力粉、サラダ油Aをかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- ナスをボールに入れてサラダ油Bをまぶし、<材料a>とともに65mmの穴あきホテルパン1枚に入れる。もう1枚に冷凍むき栗、タマネギを入れる。
- 2を【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、栗とタマネギを先に取り出す。
- 加熱完了後、1、4、（※甘酢あん）とともに合わせる。

調理ポイント ◆脂質制限の場合は、サラダ油をカットすること。

小松菜としらすのおろし煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：41kcal/食塩相当量：0.6g]

大根は皮ごとおろして絞らずに煮るので、栄養を余すことなくいただけます。ふわっと香るごま油がアクセント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.6g ●脂質：1.3g ●炭水化物：4.4g ●注目したい栄養素：カルシウム、ビタミンD



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

小松菜（長さ4cmに切る）	1000g	[50g]
<材料a>		
しらす干し	200g	[10g]
干しいたけ	20g	[1g]
大根（皮ごとおろして水分も残す）	1000g	[50g]
<材料b>		
白だし	40g	[2g]
みりん	20g	[1g]
ごま油	20g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	130℃

下ごしらえ

- ・小松菜は水にさらしてアクを抜く。
- ・干しいたけは200gの水で戻して薄切りにし、戻し汁は取っておく。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に小松菜、<材料a>を順に入れ、しいたけの戻し汁、<材料b>を入れる。
2. 【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆しいたけの戻し汁、大根をおろした際の水分は、調理に使うため捨てないようにすること。
- ◆小松菜の上に大根おろしをかぶせるように入れることで、風力で飛ぶのを抑えられる。

白玉とカボチャの月見汁（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：35kcal/食塩相当量：0.7g]

白玉だんごにカボチャ、春菊を合わせてお月見に見立てた秋らしい一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.8g ●脂質：0.1g ●炭水化物：7.6g ●注目したい栄養素：βカロテン、ビタミンK



材料（35人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>		
白玉粉	105g	[3g]
上新粉	105g	[3g]
水	190cc	[5.4cc]
カボチャ	350g	[10g]
春菊（軸を取り除いて一口大に切る）	175g	[5g]
削り昆布	70g	[2g]
<材料b>		
だし汁	5250g	[150g]
塩	17.5g	[0.5g]
薄口しょうゆ	35g	[1g]
酒	35g	[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

35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℃

下ごしらえ

- ・カボチャは薄切りにして一口大に切る。
- ・<材料b>は鍋に入れて火にかけ、吸い地をつくる。

作り方

1. <材料a>をボールで混ぜ、70個に分けて丸めて中央をくぼませ、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べる。
2. 65mmの穴あきホテルパン2枚に春菊、カボチャを別々に入れる。
3. 1、2を【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から3分後、春菊を先に取り出す。さらに2分後、カボチャを先に取り出す。
5. 加熱完了後、白玉は流水に移す。
6. 椀にカボチャ、春菊、白玉2個、削り昆布を入れて吸い地を張る。



調理ポイント

◆白玉は歯切れをよくするために上新粉を入れ、喉に詰まらないよう大きさに気をつけること。