

## 朝食 銀ダラのわさび醤油漬け焼きメニュー




[1人分：582kcal/食塩相当量：2.6g]

熟成させた銀ダラの漬け焼きをさっぱりと味わう、朝にふさわしい和の献立。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0g]
主菜	銀ダラのわさび醤油漬け焼き		[173kcal 1.0g]
副菜	大根とインゲンの大葉ソース		[61kcal 0.3g]
汁物	味噌汁 (ゴボウ、タマネギ、根深ネギ、ジャガイモ)		[46kcal 1.3g]

※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

## 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。

## 銀ダラのわさび醤油漬け焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 35 分

[1人分：173kcal/ 食塩相当量：1.0 g]

焦げや焼き過ぎが心配な漬魚も、コンビ加熱ならしっとりやわらかく。脂ののった銀ダラをさっぱりとした味付けで。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.5g ●脂質：11.4g ●炭水化物：7.3g ●注目の栄養素：不飽和脂肪酸、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンD



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

しょうゆA	48g	[4g]
みりん	30g	[2.5g]
銀ダラ（表面の水気をふき取る）	720g	[60g]
おろしわさび	12g	[1g]
しょうゆB	12g	[1g]
<材料a>		
ニンジン（一口大の乱切り）	120g	[10g]
レンコン（一口大の乱切り）	240g	[20g]
干しいたけ（戻して一口大に切る）	18g	[1.5g]
だし汁	240g	[20g]
白だし	18g	[1.5g]
しし唐	60g	[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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	100%	25分	160℃

## 下ごしらえ

- ・密閉袋にしょうゆA、みりんを入れて銀ダラを10時間ほど漬ける。（※漬魚）
- ・おろしわさび、しょうゆBは混ぜ合わせる。（※わさび醤油）

## 作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に（※漬魚）を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1に（※わさび醤油）を塗る。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から15分後、一旦取り出してしし唐を入れ、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、2とともに皿に盛る。



## 調理ポイント

- ◆真空包装機を使用する際は、漬け置き時間を調節すること。
- ◆わさびは加熱すると香りや辛みが飛んでしまうので、加熱後に塗ること。

## 大根とインゲンの大葉ソース（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：61kcal/食塩相当量：0.3g]

大葉ソースの爽やかな風味が大根の苦みを和らげて、香り高く食べやすい味わいに。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：4.8g ●炭水化物：4.3g ●注目したい栄養素：カロテン、ビタミンK



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

大根（長さ4cmの拍子木切り）	1000g	[50g]
サヤインゲン（長さ4cmに切る）	400g	[20g]
<材料a>		
大葉（ざく切り）	20g	[1g]
砂糖	20g	[1g]
クルミ（粗く割って炒る）	20g	[1g]
塩	6g	[0.3g]
オリーブオイル	80g	[4g]

※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	スチーム	—	5分	100℃

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根、サヤインゲンを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. <材料a>をミキサーにかけ、2に和える。



## 調理ポイント

◆大葉ソースに少量の砂糖を加えることで、大根の苦みなどを和らげることができる。