昼食 アジのチーズサンドフライ みかんソースメニュー

[1人分：706kcal／ 食塩相当量：2.2 g]

旨みを凝縮させたみかんソース、煮もの、スープが味わい深いランチセット。

献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	白飯	レシピ	[302kcal 0.0g]
主菜	アジのチーズサンドフライ みかんソース	レシピ	[300kcal 0.9g]
汁物	れんこんとトマトのコンソメスープ	レシピ	[50kcal 0.5g]
副菜	白菜と鮭のみそ煮	レシピ	[54kcal 0.8g]

※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

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.

2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

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	風量
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。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.

2/3ホテルパンタイプ

アジのチーズサンドフライ　みかんソース（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 13 分

[1人分：300kcal／ 食塩相当量：0.9 g]

チーズを挟んでボリューム感をプラス、揚げずに仕上げるヘルシーアジフライ。みかんソースがアクセントに。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：19.9g　●脂質：14.1g　●炭水化物：21.7g　●注目したい栄養素：たんぱく質、不飽和脂肪酸、カリウム

分　量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	13分	220℃	ー

材料（8人分）

[　]は1人分相当量です

アジ（1尾：約150g）	560g	[70g]
こしょう	少々	[少々]
チーズ：溶けるスライスタイプ	80g	[10g]
水溶き小麦粉	180g	[22.5g]
焼きパン粉	160g	[20g]
＜材料a＞		
マッシュルーム（半分に切る）	200g	[25g]
塩	0.8g	[0.1g]
オリーブオイル	4g	[0.5g]
＜材料b＞		
みかんジュース	200g	[25g]
バター	8g	[1g]
酒	40g	[5g]
砂糖	16g	[2g]
黒酢	12g	[1.5g]
塩	1.2g	[0.15g]
キャベツ（千切り）	320g	[40g]
紫キャベツ（千切り）	40g	[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

・アジは3枚おろしにして、中骨を骨抜きで抜く。1人当たり3枚おろし2枚、1尾分。（可食部約70g）
・チーズは1枚を半分に切る。
・水溶き小麦粉は小麦粉：水＝70g：110gで溶く。
・＜材料b＞は鍋で合わせて半量になるまで煮詰める。（※みかんソース）
・焼きパン粉の作り方について→詳しくはこちら

作り方

1. アジにこしょうを振ってチーズを挟み、水溶き小麦粉、焼きパン粉の順につける。
2. 25mmの波型ホテルパン1枚に1を並べ、20mmのホテルパン1枚に＜材料a＞をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、先にマッシュルームを取り出す。
4. 加熱完了後、アジを取り出す。
5. キャベツの千切り、（※みかんソース）、3、4を皿に盛る。

調理ポイント
◆焼きパン粉を生パン粉に変えると、ボリュームがさらに増して美味しく仕上がる。
◆塩分を抑えるため、アジの下味はこしょうのみにすること。
◆みかんソースは季節感があり美味しいが、オレンジジュースを使用すると安価で通年対応できる。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.

2/3ホテルパンタイプ

れんこんとトマトのコンソメスープ（病院食：汁物）

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 2 分

[1人分：50kcal／ 食塩相当量：0.5 g]

シャキシャキのレンコンと、とろ～りトマトの食感が楽しいスープ。スチーム加熱でトマトの湯むきもカンタン！

栄養素（1人分） ●たんぱく質：1.0g　●脂質：2.1g　●炭水化物：7.4g　●注目したい栄養素：カリウム、食物繊維、ビタミンC

材料（40人分）

[　]は1人分相当量です

トマト	2000g	[50g]
＜材料a＞		
レンコン（乱切り）	1200g	[30g]
顆粒コンソメ	40g	[1g]
オリーブオイル	80g	[2g]
水	6000g	[150g]
粗びき黒こしょう	少々	[少々]
パセリ（みじん切り）	少々	[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

40人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	ー	2分	100℃	

下ごしらえ

・トマトはヘタをくり抜き、反対側の皮に十字の切り込みを入れる。

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にトマトを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 手早く冷水に取って粗熱を取り、皮をむいて大きいくし型切りにする。
3. 鍋に2、＜材料a＞を入れて煮る。
4. 器に盛り、粗びき黒こしょう、パセリを散らす。

調理ポイント　◆トマトを湯むきする際、トマトの大きさにより加熱時間を調節すること。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.

2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

白菜と鮭のみそ煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間　約 10 分

[1人分：54kcal／ 食塩相当量：0.8 g]

トロトロの白菜はみそと相性抜群！水煮缶の鮭なら骨まで食べられるから、カルシウムもしっかり補給できます。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：4.4g　●脂質：1.5g　●炭水化物：5.9g　●注目したい栄養素：カルシウム

材料（12人分）

[　]は1人分相当量です

白菜（ざく切り）	960g	[80g]
鮭の水煮缶	180g	[15g]
＜材料a＞		
合わせ味噌	60g	[5g]
白だし	6g	[0.5g]
三温糖	12g	[1g]
片栗粉	12g	[1g]
水	60g	[5g]
ネギ（小口切り）	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	風量
1	スチーム	ー	10分	100℃	

下ごしらえ

・＜材料a＞は合わせる。
・ネギは水にさらす。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に白菜、鮭の水煮缶、＜材料a＞を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 全体をさっくりと混ぜ合わせて器に盛り、ネギをのせる。

調理ポイント　◆鮭缶は崩れやすいので、ほぐしすぎないように気をつけること。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.