

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：2.2g]

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

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。

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：0.9g]

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
1	コンビ	0%	13分	220°C

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]
水溶性小麦粉	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。
- ・水溶性小麦粉は小麦粉：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、水溶性小麦粉、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。
- ◆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。

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：0.5g]

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
1	スチーム	—	1~2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。

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：0.8g]

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
1	スチーム	—	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。