

朝食 鶏むね肉とほうれん草の味噌ミモザ和えメニュー




[1人分：523kcal/食塩相当量：1.3g]

食欲そそる鮮やかな彩り！短時間で仕上がるので、朝にぴったりのメニューです。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	鶏むね肉とほうれん草の味噌ミモザ和え		[150kcal 0.9g]
副菜	春キャベツと桜えびのコンドレマリネ		[51kcal 0.4g]
デザート	グレープフルーツ		[19kcal 0.0g]

※高血圧症などの薬剤を服用する際、グレープフルーツは他の果実にすること。
 ※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。

鶏むね肉とほうれん草の味噌ミモザ和え（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 12分

[1人分：150kcal/食塩相当量：0.9g]

しっとり仕立ての和え物を、卵のミモザで華やかに。
スチコンなら、すべての材料を手間なく一緒に加熱できます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.9g ●脂質：5.5g ●炭水化物：5.8g ●注目したい栄養素：鉄、たんぱく質、カリウム



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ほうれん草（長さ4cmに切る）	480g	[40g]
卵	240g	[20g]
鶏むね肉（一口大のそぎ切り）	720g	[60g]
片栗粉	36g	[3g]
<材料a>		
白味噌	48g	[4g]
合わせ味噌	12g	[1g]
しょうゆ	8.4g	[0.7g]
ごま油	24g	[2g]
塩	4g	[0.3g]

※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	—	12分	100℃

下ごしらえ

- ・ほうれん草は水にさらす。
- ・鶏むね肉は片栗粉をまぶす。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にそれぞれほうれん草、卵、鶏むね肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、ほうれん草を先に取り出してプラストチラーで冷やす。
3. 加熱完了後、卵は冷水に浸けて粗熱を取り、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれ目の粗いザルなどでこしてそぼろ状にする。鶏むね肉は粗熱を取る。
4. ボールにほうれん草、白身、鶏むね肉、<材料a>を入れて混ぜ、器に盛って黄身をかける。



調理ポイント

◆ほうれん草は和える前に水気をよく絞ること。

春キャベツと桜えびのコンドレマリネ (病院食 : 副菜)

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 5分

[1人分 : 51kcal / 食塩相当量 : 0.4g]

やさしい甘みのコーンドレッシングが決め手！
加熱して和えるだけなので、パパッと手早くつくれます。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質 : 2.0g ●脂質 : 2.3g ●炭水化物 : 6.8g ●注目したい栄養素 : カルシウム、ビタミンK



材料 (12人分)

[]は1人分相当量です

春キャベツ (幅5mmの細切り)	480g	[40g]
しめじ (小房に分ける)	240g	[20g]
<材料a>		
粒入りコーンクリーム	240g	[20g]
オリーブオイル	24g	[2g]
塩	2.4g	[0.2g]
こしょう	少々	[少々]
桜海老	12g	[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

12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℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に春キャベツ、しめじを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- ブラストチラーで冷やして<材料a>で和える。



調理ポイント ◆春キャベツとしめじは和える前に水気をよく絞ること。