

## 朝食 豆腐とランチョンミートの重ね焼きメニュー

[1人分：569kcal／食塩相当量：1.3g]

ひと工夫加えて旨みアップ！栄養満点のメニューがおいしく味わえる朝食セット。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	白飯		[302kcal 0.0g]
主菜	豆腐とランチョンミートの重ね焼き		[191kcal 0.7g]
副菜	ゴーヤとちくわのごま和え		[57kcal 0.5g]
デザート	スイカ		[19kcal 0.0g]

※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。

## 豆腐とランチョンミートの重ね焼き（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 15分

[1人分：191kcal/食塩相当量：0.7g]

低カロリーでも満足感たっぷり。  
しっかりと旨みのある揚げ出し豆腐風メニュー。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.8g ●脂質：8.8g ●炭水化物：19.5g ●注目したい栄養素：たんぱく質、カルシウム、食物繊維



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

木綿豆腐	1050g	[70g]
ランチョンミート	340g	[22.6g]
片栗粉	75g	[5g]
<材料a>		
オクラ（ガクを落とす）	300g	[20g]
まいたけ（ほぐす）	150g	[10g]
とうもろこし（輪切り）	600g	[40g]
タマネギ（くし型切り）	450g	[30g]
<材料b>		
だし汁	450g	[30g]
塩	1.8g	[0.12g]
白だし	15g	[1g]
片栗粉	15g	[1g]
大根おろし	450g	[30g]
サヤインゲン（斜め薄切り）	15g	[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

15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℃
2	コンビ	100%	10分	230℃

## 下ごしらえ

- ・<材料b>は鍋で合わせて火にかけ、銀餡を作る。
- ・サヤインゲンは茹でる。
- ・木綿豆腐はランチョンミートと同じくらいの大きさに切り、厚さを半分にする。（木綿豆腐30枚、ランチョンミート15枚）

## 作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン2枚に木綿豆腐を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 木綿豆腐の水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、両面に片栗粉をまぶしてランチョンミートを挟み、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べる。別の20mmのホテルパン4枚に<材料a>をそれぞれ並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、オクラとまいたけを取り出す。加熱完了後、残りを取り出す。
4. 器に盛り、銀餡をかけて大根おろし、サヤエンドウをのせる。



## 調理ポイント

◆作り方1で木綿豆腐をスチームして水切りする際は、重ねて加熱すると剥がしにくくなるため、重ねないようにホテルパン2枚を使用すること。

## ゴーヤとちくわのごま和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：57kcal/食塩相当量：0.5g]

食材を加熱して和えるだけ！  
クリームチーズでマイルドな味わいに。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：3.6g ●脂質：2.8g ●炭水化物：4.8g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 材料（25人分）

[ ]は1人分相当量です

ゴーヤ	1000g	[40g]
ちくわ（輪切り）	500g	[20g]
<材料a>		
すりごま：白	50g	[2g]
クリームチーズ	100g	[4g]
白だし	25g	[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

25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℃

## 下ごしらえ

- ・ゴーヤは3等分ほどに切って中のワタを取り出し、3mmほどの輪切りにして水に漬け、アクとえぐ味を抜く。
- ・<材料a>はよく混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にゴーヤ、ちくわを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. <材料a>を熱いうちに和え、味をなじませて冷やす。



## 調理ポイント

◆<材料a>の和え衣は最初は硬いが、時間が経つと材料から水分が出てくるため、加熱後の食材の水分が多い場合は拭き取ってから和えること。