

昼食 牛ひき肉と枝豆のチャーハンメニュー

[1人分：643kcal／食塩相当量：4.5g]

さっぱり仕立てのチャーハンに、酸味の効いた副菜を添えて。お箸がどんどん進む夏色ランチ。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	牛ひき肉と枝豆のチャーハン	🍴 レシピ	[485kcal 3.0g]
副菜	パパイヤサラダ	🍴 レシピ	[55kcal 0.9g]
副菜	トマトとわかめの卵炒め	🍴 レシピ	[102kcal 0.7g]

※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

牛ひき肉と枝豆のチャーハン（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：485kcal/食塩相当量：3.0g]

余分な脂質をおさえたさっぱりチャーハン。
枝豆の風味が口いっぱいに広がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.7g ●脂質：11.6g ●炭水化物：74.5g ●注目したい栄養素：鉄、葉酸



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	900g	[90g]
水	950g	[95g]
顆粒だし：中華	10g	[1g]
塩	8g	[0.8g]

<材料b>

牛ひき肉	400g	[40g]
枝豆（さやから出した状態）	300g	[30g]
ザーサイ（粗みじん切り）	100g	[10g]
ショウガ（みじん切り）	10g	[1g]
細ネギ（小口切り）	10g	[1g]
しば漬け	100g	[10g]

※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
	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<材料a>を入れ、<材料b>をのせてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、器に盛って細ネギをのせ、しば漬けを添える。



調理ポイント

- ◆生の枝豆を使える場合は、短時間スチームをしてさやをむいてから炊くと、豆の香りと旨みを引き出すことができる。
- ◆枝豆は冷凍でもよい。

パパイアサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：55kcal／食塩相当量：0.9g]

ナンプラーとレモン汁でエスニック風に。
パパイアはスチームをかけて柔らかく、味わいまるやか。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：2.4g ●脂質：1.5g ●炭水化物：9.3g ●注目したい栄養素：ビタミンC



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

青パパイア（皮とタネを除く）	1200g	[60g]
サヤインゲン（斜め薄切り）	200g	[10g]
赤パプリカ（細切り）	200g	[10g]
<材料a>		
ナンプラー	60g	[3g]
レモン汁	40g	[2g]
しょうゆ	20g	[1g]
砂糖	30g	[1.5g]
ニンニク（すりおろす）	2g	[0.1g]
アミエビ	10g	[0.5g]
ピーナッツ（荒く刻む）	60g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	8分	100℃

下ごしらえ

- ・青パパイアは長さ4cmの細切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ・<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枚に青パパイアを入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲン、赤パプリカを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. <材料a>を混ぜる。



調理ポイント

- ◆<材料a>にチリパウダーを少々加えると、よりエスニック感が増す。
- ◆青パパイアが手に入りにくい場合は、大根で代用してもよい。

トマトとわかめの卵炒め（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 9 分

[1人分：102kcal／食塩相当量：0.7 g]

卵もトマトも、スチコンなら一度の加熱で旨みを凝縮。
わかめを加えて彩り鮮やか。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.1g ●脂質：5.8g ●炭水化物：5.5g ●注目したい栄養素：ビタミンB2、ヨウ素、ピオチン



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

トマト	1500g	[100g]
ごま油	15g	[1g]
<材料a>		
卵	750g	[50g]
わかめ：水で戻した状態	150g	[10g]
鶏がらスープの素	10.5g	[0.7g]
オイスターソース	7.5g	[0.5g]

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	9分	230℃

下ごしらえ

- ・トマトは8等分のくし型にして長さを半分に切る。
- ・わかめは硬い部分を除いて一口大に切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にトマトを入れてごま油を加えて混ぜ、別の65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷いて<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、トマトを取り出す。
3. 加熱完了後、2と合わせてさっくり混ぜる。



調理ポイント ◆トマトは冷蔵保管の場合や、熟し具合によって加熱時間が変わるので調節すること。