




朝食 チキンとかぼちゃのオープンサンドメニュー

[1人分：596kcal/食塩相当量：2.9g]

彩り豊かなオープンサンドをメインに。朝の気分を盛り上げるセットです。

**献立セット**

[]は1人分相当量です

主菜	チキンとかぼちゃのオープンサンド		[424Kcal 2.0g]
副菜	たまねぎのポタージュ		[98Kcal 0.5g]
副菜	キャベツとスナップエンドウの肉みそ		[74Kcal 0.5g]

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

チキンとかぼちゃのオープンサンド（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 30分

[1人分：424kcal/食塩相当量：2.0g]

低温スチームでチキンをやわらかく調理。
コクのあるホワイトソースがよく合います。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：19.3g ●脂質：6.7g ●炭水化物：71.2g ●注目したい栄養素：カロテン、たんぱく質、食物繊維



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	—	15分	85℃
2	スチーム	—	15分	100℃

材料（40人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏むね肉（皮をむく）	1200g	[30g]
塩	12g	[0.3g]
砂糖	12g	[0.3g]
カボチャ（皮をむく）	1200g	[30g]
牛乳	40g	[1g]

<材料b>

バター	80g	[2g]
薄力粉	40g	[1g]
牛乳	400g	[10g]
塩	2g	[0.05g]
カンパーニュ	4800g	[120g]
スライスチーズ	200g	[5g]
粗びき黒こしょう	少々	[少々]
パプリカ（薄切り）	40g	[1g]
グリーンリーフ	80g	[2g]

※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

- ・鶏むね肉は観音開きにする。
- ・カボチャは適当な大きさに切る。
- ・<材料a>は合わせて保存袋に入れ、冷蔵庫で1日漬け込み、水気を拭き取る。
- ・<材料b>でホワイトソースを作る。（鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えてよく混ぜ、弱火にして牛乳を少しずつ加え、塩を加える。）
- ・カンパーニュは1人分1枚を半分にする。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に鶏むね肉を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. フタをして冷ましてからそぎ切りにし、再度蒸し汁に漬ける。
3. 40mmのホテルパン1枚にカボチャを並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 3をつぶして牛乳を加える。
5. カンパーニュにホワイトソース、スライスチーズ、4、2、赤パプリカの順にのせて粗びき黒こしょうを振り、グリーンリーフを添える。



調理ポイント

- ◆対象者によって食べにくい場合は、パンに切り込みを入れて挟んでもよい。
- ◆ホワイトソースは缶詰を使用してもよい。

たまねぎのポタージュ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：98kcal／食塩相当量：0.5g]

とろっとマイルドな口当たり。
たまねぎの優しい甘みが詰まったスープです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.6g ●脂質：5.1g ●炭水化物：11.1g ●注目したい栄養素：カリウム、カルシウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

タマネギ	1500g	[100g]
バター	40g	[2.6g]
塩	6g	[0.4g]
牛乳	700g	[46g]
生クリーム	40g	[2.6g]
こしょう	少々	[少々]
イタリアンパセリ	7.5g	[0.5g]

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	30分	100℃

下ごしらえ

- ・タマネギは繊維を断つように薄切りにする。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を並べ、よく混ぜ合わせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 粗熱を取り、牛乳を加えてなめらかになるまでミキサーで攪拌し、鍋に移してひと煮立ちさせる。
3. 器に盛り、生クリームをそそぎ、こしょうを振り、イタリアンパセリを添える。

キャベツとスナップエンドウの肉みそ（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 4分

[1人分：74kcal/食塩相当量：0.5g]

かんたん手順のクイックメニュー！
肉みそが野菜によく絡んで旨みたっぷり。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.8g ●脂質：2.3g ●炭水化物：10.0g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

キャベツ（ざく切り）	1250g	[50g]
スナップエンドウ（筋を取る）	750g	[30g]
黄パプリカ（1cm角に切る）	250g	[10g]
<材料a>		
合いびき肉	250g	[10g]
赤味噌	87.5g	[3.5g]
砂糖	37.5g	[1.5g]
みりん	25g	[1g]
酒	50g	[2g]

※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	—	4分	100℃

下ごしらえ

- ・<材料a>は鍋で合わせ、ぼったりとするまで煮る。（肉みそ）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツをのせ、40mmのホテルパン1枚にスナップエンドウ、黄パプリカをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やし、水気を絞って混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、肉みそをかける。



調理ポイント ◆肉みそはこげないように弱火で煮詰めること。