

昼食 さわらのアーモンド焼き バターレモンソースメニュー

[1人分：633kcal／食塩相当量：0.9g]

バターレモンソース、キャロットラペのほどよい酸味で食がすすむランチメニュー。



献立セット

[]は1人分相当です

主食	白飯	レシピ	[302kcal 0.0g]
主菜	さわらのアーモンド焼き バターレモンソース	レシピ	[217Kcal 0.4g]
副菜	新じゃがとアスパラのアンチョビサラダ	レシピ	[50Kcal 0.2g]
副菜	キャロットラペ	レシピ	[64Kcal 0.4g]

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	風量
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。

さわらのアーモンド焼き バターレモンソース（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6分

[1人分：217kcal／食塩相当量：0.4g]

コンビ加熱ならサワラはしっとり、
アーモンドはパリパリの食感に。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.7g ●脂質：14.5g ●炭水化物：66.8g ●注目したい栄養素：たんぱく質、不飽和脂肪酸、ビタミンD



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

サワラ	700g	[70g]
塩	1g	[0.1g]
こしょう	少々	[少々]
小麦粉	20g	[2g]
卵白	70g	[7g]
スライスアーモンド	50g	[5g]
オリーブオイル	10g	[1g]
<材料a>		
バター	50g	[5g]
レモン汁	50g	[5g]
塩	1g	[0.1g]
パセリ（刻む）	5g	[0.5g]
ブロッコリー（小房に分けて茹でる）	150g	[15g]

*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	風量
1	コンビ	100%	6分	170℃	

下ごしらえ

・サワラは塩、こしょう、小麦粉、卵白を順につけ、上面にスライスアーモンドをつける。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にサワラを並べ、オリーブオイルを全体にかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 鍋に<材料a>を合わせ、バターレモンソースを作る。
- 皿に1、2を盛ってパセリを散らし、ブロッコリーを添える。



調理ポイント

◆加熱温度を高くすると、サワラの加熱が完了する前にアーモンドが焦げてしまうため、コンビモード100%の低めの温度で加熱すること。

新ジャガとアスパラのアンチョビサラダ（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 15分

[1人分：50kcal／食塩相当量：0.2g]

ほくほくシャキシャキのホットサラダ。
アンチョビを加えることで旨みがアップ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：1.6g ●脂質：0.7g ●炭水化物：9.7g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC

新ジャガとアスパラのアンチョビサラダ（病院食：副菜）

材料（30人分）

[]は1人分相当量です

分量

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	15分	180℃	—

ジャガイモ：小玉	1500g	[50g]
アンチョビの油A	8g	[0.26g]
アスパラガス	600g	[20g]
アンチョビの油B	4g	[0.13g]
アンチョビ	30g	[1g]
粒マスタード	30g	[1g]

※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

- ・アスパラガスは下の硬い部分を落とし、ピーラーで下半分をむいて4cmの長さに切る。
- ・ジャガイモはよく洗い、皮ごと半分に切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にジャガイモをのせ、アンチョビの油Aをまぶして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から11分後、20mmのホテルパン1枚にアスパラガスをのせ、アンチョビの油Bをまぶしてスチコンに入れる。
3. 加熱完了後、ボールに1、2、アンチョビ、粒マスタードを入れ、熱いうちに合わせる。



調理ポイント

- ◆ジャガイモの加熱時間は大きさによって調節すること。
- ◆アンチョビの油をまぶして加熱することで、焼き色がきれいに仕上がる。

キャロットラペ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約2分

[1人分：64kcal／食塩相当量：0.4g]

短時間のスチーム加熱で栄養キープ。
食感もシャキッと絶妙な仕上がりに。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.8g ●脂質：4.4g ●炭水化物：5.6g ●注目したい栄養素：カロテン、食物繊維、カリウム



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

ニンジン	1500g	[60g]
<材料a>		
リンゴ酢	75g	[3g]
オリーブオイル	75g	[3g]
レモン汁	25g	[1g]
塩	7.5g	[0.3g]
こしょう	少々	[少々]
クルミ	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	風量
1	スチーム	—	2分	100℃	

下ごしらえ

- ・ニンジンはスライサーで千切りにする。
- ・クルミは粗く刻み、フライパンで炒る。
- ・<材料a>は合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンのをせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ボールに<材料a>を合わせ、1を熱いうちに合わせてプラスチックラテで冷やす。



調理ポイント

- ◆ニンジンの食感が残るような加熱時間に設定すること。