

夕食 ゴボウとまいたけの茶飯メニュー

[1人分：584kcal／食塩相当量：2.4g]

香り豊かでコク深い。野菜たっぷり、和の夕食セットです。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食 ゴボウとまいたけの茶飯  [344Kcal 1.3g]主菜 高野豆腐の肉詰め  [161Kcal 0.8g]副菜 ブロッコリーの白和え  [63Kcal 0.2g]

デザート いちご [17Kcal 0.0g]

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

ゴボウとまいたけの茶飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：344kcal/食塩相当量：1.3g]

食物繊維たっぷり！

ごぼう茶の香り高い、風味豊かな一品。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.8g ●脂質：2.7g ●炭水化物：68.1g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ゴボウ（小さめのささがき）	400g	[40g]
まいたけ（細かく裂く）	150g	[15g]
サラダ油	5g	[0.5g]
米	750g	[75g]

<材料b>

薄口しょうゆ	80g	[8g]
みりん	50g	[5g]
酒	50g	[5g]
ゴボウ茶	750g	[75g]
鶏もも肉（小切り）	100g	[10g]
三つ葉（長さ2cmに切る）	20g	[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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	3分	200℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

下ごしらえ

・<材料b>は合わせ、鶏もも肉を漬けて下味をつける。

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を混ぜて広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
- プラストチラーで冷やす。
- 65mmのホテルパン1枚に米、<材料b>、ゴボウ茶を加え、鶏もも肉、2をのせてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、庫内で10分蒸らす。
- 器に盛り、三つ葉を散らす。



調理ポイント

◆ゴボウ茶は常温以下までしっかり冷ましてから使うこと。

高野豆腐の肉詰め（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：161kcal/食塩相当量：0.8g]

ジュワツと旨みがあふれ出す！
具材たっぷりでもヘルシーな仕上がり。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.1g ●脂質：8.3g ●炭水化物：8.0g ●注目したい栄養素：たんぱく質、カルシウム



分量

14人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	140℃

材料（14人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉（むね肉）	280g	[20g]
ショウガ（すりおろす）	14g	[1g]
しょうゆ	14g	[1g]
酒	14g	[1g]

<材料b>

タケノコ：水煮（みじん切り）	210g	[15g]
ニンジン（みじん切り）	210g	[15g]
干しいたけ（戻してみじん切り）	14g	[1g]

<材料c>

片栗粉	28g	[2g]
高野豆腐	238g	[17g]
だし汁	700g	[50g]
酒	14g	[1g]
砂糖	35g	[2.5g]
薄口しょうゆ	42g	[3g]
絹さや（茹でて斜め細切り）	28g	[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

・高野豆腐は大きさの2倍以上の広さのバットに並べ、たっぷりの湯を回しかけてしっかり戻し、冷めたら両手で挟み水気を絞り出す。

作り方

1. ポールに<材料a>を入れ、よく混ぜ合わせて下味をつけ、<材料b>を加えて混ぜ合わせる。
2. 高野豆腐を半分に切り、横に切りこみを入れ、1のたねを詰め込む。
3. 65mmのホテルパン1枚に2の具が上になるように並べて<材料c>を流し入れ、煮汁でぬらしたクッキングペーパーを被せて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 粗熱を取り、味を染み込ませる。
5. 器に盛り、絹さやを添える。



調理ポイント ◆下ごしらえで戻した高野豆腐を両手でしっかり絞ることで、味が薄まらない。

ブロッコリーの白和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：63kcal／食塩相当量：0.2g]

クリームチーズでコクとまるやかさをプラス。
栄養豊富なブロッコリーをおいしくいただけます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.8g ●脂質：4.0g ●炭水化物：4.2g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カリウム、葉酸



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小房に分ける）	1000g	[50g]
<材料a>		
絹ごし豆腐	300g	[15g]
クリームチーズ	150g	[7.5g]
薄口しょうゆ	15g	[0.75g]
砂糖	15g	[0.75g]
すりごま：白	30g	[1.5g]

※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

20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

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチャーで冷やす。
3. <材料a>を混ぜ合わせ、裏ごししたものにすりごまを加え、1を混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆和え衣のすりごまは、裏ごし後に加えること。