

## 夕食 豚肉とナスの生姜煮メニュー

[1人分：526kcal／食塩相当量：2.2g]

ショウガの香りが際立つ主菜に、中華のテイストを加えた副菜。豊かな風味を味わえる夕食セットです。



## 献立セット

[ ]は1人分相当量です

主食	白飯	レシピ	[302kcal 0.0g]
主菜	豚肉とナスの生姜煮	レシピ	[166kcal 0.7g]
副菜	インゲンとにんじんの五香粉炒め	レシピ	[28kcal 0.2g]
副菜	ワカメとオクラの中華和え	レシピ	[29kcal 1.2g]

※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℃

## 下さしえ

・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。

## 豚肉とナスの生姜煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：166kcal／食塩相当量：0.7g]

トロッとやわらかいナスに  
豚肉の旨み、ショウガの香りがしっかり染み込みます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.7g ●脂質：10.7g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：ビタミンB群、タンパク質



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

ナス（乱切り）	900g	[60g]
豚肩ロース肉：薄切り（一口大に切る）	750g	[50g]
ショウガ（薄切り）	45g	[3g]
<材料a>		
だし汁	150g	[10g]
しょうゆ	52.5g	[3.5g]
白だし	30g	[2g]
酒	30g	[2g]
砂糖	37.5g	[2.5g]
ごま油	15g	[1g]
絹さや（半分の斜め切り）	75g	[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	コンビ	100%	30分	160℃

## 下ごしらえ

- ・ナスは水に漬けてアクを抜き、水気を拭き取る。
- ・絹さやは茹でる。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にナスを入れ、上に豚肩ロース肉をのせ、ショウガ、<材料a>を加えてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 絹さやを加える。



**調理ポイント** ◆加熱完了後、少し時間を置くとナスに味が染み込む。

## インゲンとにんじんの五香粉炒め（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 14分

[1人分：28kcal／食塩相当量：0.2g]

中華料理のスパイスを使った減塩メニュー。  
豊かな香りが野菜の風味を引き立てます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.9g ●脂質：1.1g ●炭水化物：4.4g ●注目したい栄養素：ビタミンA、カリウム



## 材料（30人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

サヤインゲン（長さ4cmの斜め切り）	900g	[30g]
ニンジン（長さ4cmに切る）	900g	[30g]
しいたけ（薄切り）	150g	[5g]
ごま油	30g	[1g]
塩	6g	[0.2g]
五香粉	5g	[0.16g]

※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

30人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	14分	160℃

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 五香粉を混ぜ合わせる。

**調理ポイント** ◆野菜の切り方や季節によって加熱時間が変わるので、調節すること。

## ワカメとオクラの中華和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 3分

[1人分：29kcal／食塩相当量：1.2g]

血中コレステロール値などを下げる、ネバネバ成分が豊富！  
さっぱりとした中華風の味つけが食欲をそそります。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.6g ●脂質：0.2g ●炭水化物：4.9g ●注目したい栄養素：ヨウ素、カルシウム、ビタミンK



## 材料（30人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

塩蔵わかめ 450g [15g]

オクラ（約7mmの輪切り） 900g [30g]

かまぼこ（オクラと同じ大きさに切る） 300g [10g]

## &lt;材料b&gt;

酢 180g [6g]

しょうゆ 90g [3g]

オイスターソース 90g [3g]

糸唐辛子 適量

※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

30人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃

## 下ごしらえ

- ・塩蔵わかめは水洗いをして4分程水に漬けて戻し、硬い部分を取って一口大に切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. <材料b>を合わせて器に盛り、糸唐辛子をのせる。