

昼食 さつまいもご飯メニュー





[1人分：607kcal／食塩相当量：2.1g]

旨み、甘み、酸味のバランスがとれた満足感たっぷりのランチ。



献立セット

[]は1人分相当量です

主食	さつまいもご飯		[167Kcal 1.0g]
主菜	肉団子の野菜あんかけ		[304Kcal 0.5g]
副菜	ニンジンの豚肉巻き		[103Kcal 0.4g]
副菜	カブとキウイのマリネ		[34Kcal 0.3g]

※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

さつまいもご飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：167kcal／食塩相当量：1.0g]

コンビ加熱でほっくりとした仕上がりに。
さつまいものやさしい甘みがお米によく合います。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.6g ●脂質：0.8g ●炭水化物：34.5g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

さつまいも	200g	[20g]
米	700g	[70g]
塩	1g	[0.1g]
酒	20g	[2g]
水	800g	[80g]
白ごま	10g	[1g]

※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。
- ・さつまいもはサイコロ状に切って水にさらす。

作り方

1. 65mmのホテルパンに<材料a>を入れ、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、取り出して混ぜ、器に盛って白ごまを散らす。

📢 **調理ポイント** ◆加熱後のさつまいもは崩れやすいため、さっくり混ぜること。

肉団子の野菜あんかけ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **22** 分

[1人分：304kcal／食塩相当量：0.5g]

しょうがの効いた肉団子に
中華風の野菜あんが絡む、栄養も食べ応えも満点の一品。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：16.2g ●脂質：19.3g ●炭水化物：14.3g ●注目したい栄養素：タンパク質、カロテン、ビタミンB12



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	200℃	—
2	コンビ	100%	12分	180℃	—

材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉（むね肉）	360g	[30g]
豚ひき肉	360g	[30g]
こしょう	少々	[少々]
ショウガ（みじん切り）	48g	[4g]
パン粉	60g	[5g]
酒	12g	[1g]
砂糖	12g	[1g]
しょうゆ	24g	[2g]
卵	60g	[5g]
ごま油	6g	[0.5g]

<材料b>

タマネギ（くし形切り）	360g	[30g]
赤パプリカ（2cm角に切る）	360g	[30g]
ピーマン（2cm角に切る）	120g	[10g]

<材料c>

中華だし	360g	[30g]
トマトケチャップ	18g	[1.5g]
しょうゆ	18g	[1.5g]
ごま油	6g	[0.5g]
片栗粉	12g	[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

・<材料c>は混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、48等分（4個/人）に分け、ごま油を手につけて団子状にする。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>、2、<材料c>を入れて混ぜて【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆作り方1で団子状にする際は、ごま油を手につけることで扱いやすくなり、団子の表面に焼き色がつきやすくなる。

ニンジンの豚肉巻き（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：103kcal／食塩相当量：0.4g]

甘くジューシーな味わい！

豚肉の脂がビタミンの吸収を高め、免疫力もアップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.3g ●脂質：2.7g ●炭水化物：14.6g ●注目したい栄養素：カロテン、カリウム、ビタミンB1



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ニンジン	720g	[60g]
豚バラ肉（半分の長さに切る）	240g	[20g]
塩	2.4g	[0.2g]
パセリ（みじん切り）	6g	[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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	5分	100℃	—
2	コンビ	100%	7分	220℃	—

下ごしらえ

- ・ ニンジンは半分の長さに切り、先は縦半分、元は十字に切る。

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をプラスチックで冷やす。
3. 2に豚バラ肉を巻き付けて塩を振り、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 皿に盛り、パセリを散らす。



調理ポイント ◆ニンジンの太さによって加熱時間を調節すること。

カブとキウイのマリネ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 3分

[1人分：34kcal/食塩相当量：0.3g]

スチーム加熱して和えるだけ！
キウイの甘み、酸味が際立つ新感覚マリネ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：1.0g ●炭水化物：4.7g ●注目したい栄養素：ビタミンC、食物繊維



材料（40人分）

[]は1人分相当量です

カブ（皮をむいてくし形切り）	1600g	[40g]
キウイ（一口大に切る）	1200g	[30g]
<材料a>		
塩	4g	[0.1g]
ニンニク（みじん切り）	少々	[少々]
こしょう	少々	[少々]
オリーブオイル	40g	[1g]
ミント	40g	[1g]

※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

40人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	3分	100℃	—

作り方

1. 65mm穴あきホテルパン1枚にカブを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をプラスチックで冷やす。
3. ボールに2、キウイ、<材料a>を入れて和え、皿に盛ってミントを添える。

📌 **調理ポイント** ◆キウイは崩れやすいため、軽く和えること。