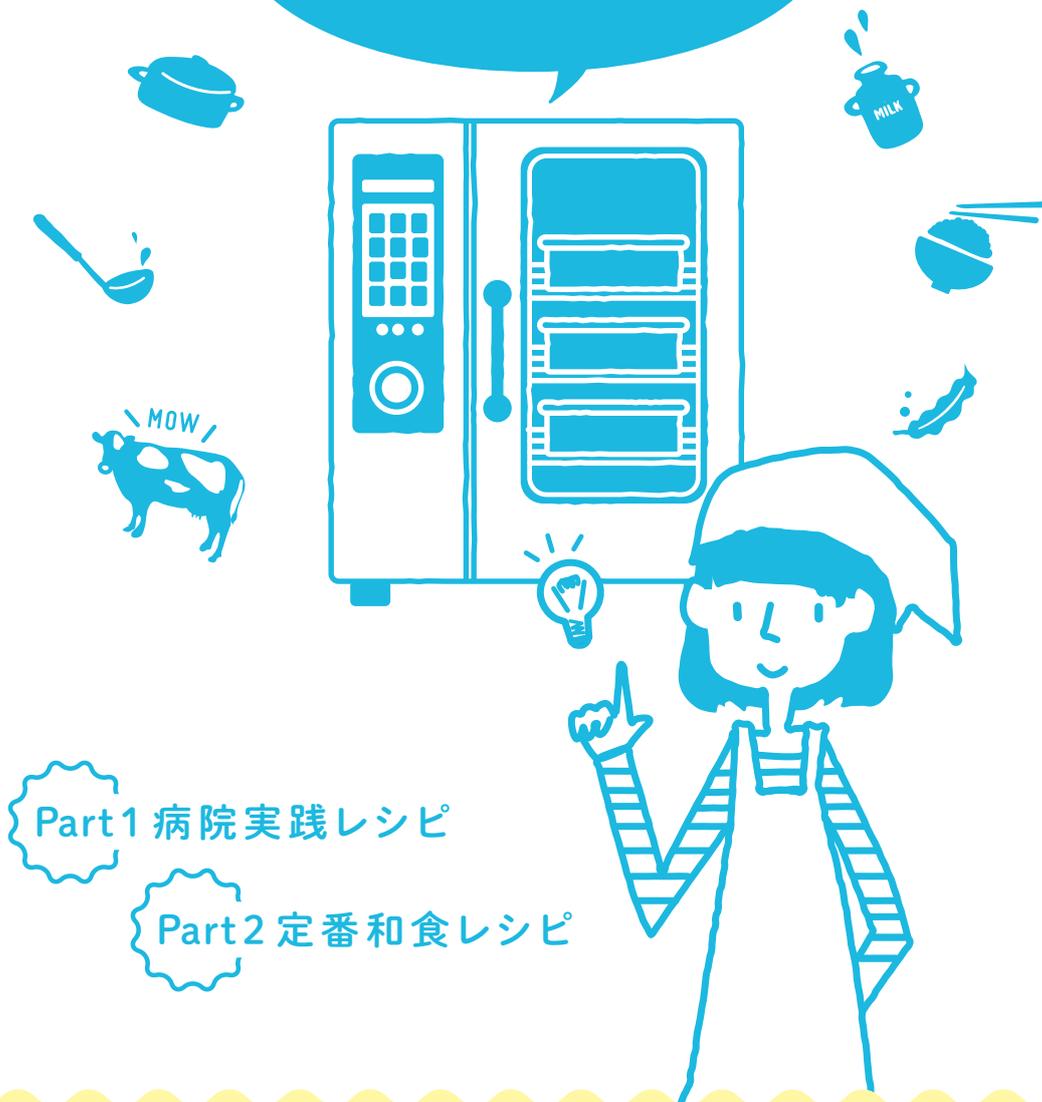


# New- Washoku

乳和食

スチコンで減塩!  
.....  
大量調理レシピ



Part1 病院実践レシピ

Part2 定番和食レシピ



一般社団法人 Jミルク  
Japan Dairy Association (J-milk)

## 乳和食コンセプト

乳和食は、味噌や醤油などの調味料に「コク味」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べる調理法です。

### 和食の弱点を牛乳がカバー！



和食は健康的な食事といわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらい弱点も…。



この弱点をカバーするのが、牛乳の持つ「旨味」や「コク」と「豊富なカルシウム」なのです！

### 牛乳を使っておいしくヘルスケア！



健康寿命が長くなる

牛乳を摂取している人は健康長寿のカギとなる血清アルブミン値が下がりにくいことがわかっています。



高血圧を予防

牛乳に豊富なカルシウムやカリウムには、血圧を上昇させる血中ナトリウムの作用を妨げる働きがあります。



メタボのリスク低減

牛乳・乳製品の摂取量が多いの方が、メタボリックシンドロームのリスクが低いことが分かっています。



歯や骨、筋肉の健康を保つ

丈夫な骨で健康な体を維持するためにも、牛乳の豊富なカルシウムを上手に摂ることが大切です。



血糖値の上昇がゆるやかに

牛乳は食後の血糖値の上昇が穏やかな低GI食品なので、糖尿病予防にもつながります。

減塩と牛乳の持つ特徴で高血圧の予防や骨や歯を健康に保ち、健康寿命を延ばしましょう！



料理家・管理栄養士

小山 浩子 先生

乳和食の提唱者。料理教室の講師やコーディネート、メニュー開発、コラム執筆、NHKをはじめ料理や健康番組など数多く出演。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。

# 乳和食の大量調理

## 「乳和食」病院給食への展開とその可能性

駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科 教授  
 公益社団法人 日本栄養士会理事  
 公益社団法人 東京都栄養士会会長  
 緑風会緑風荘病院 運営顧問



西村一弘 先生

飲む牛乳が苦手という方も、乳和食の場合は気づかず、おいしいと食べて頂いています。大事なことは、ミルク臭くないこと。他にも肉じゃがなどにも入れて、様々な形で提供しています。

### 乳和食の効果はさまざま

乳和食では、牛乳のうまみ成分が鰹や昆布の出汁の代わりになります。また、コレステロールは決して高くありません。また、高齢者に必要なたんぱく質やミネラル類などの栄養素が豊富です。特にカルシウムを効率よくとることができ、カルシウム、マグネシウム、リンとのバランスが良いのが特徴です。

さらに乳を使うことによって減塩が可能となることが一番の特徴でしょう。和食のおいしさを損なうことなく、塩分過多になりがちな調味料を減らすことができます。

### 乳和食の効果

1. 旨味成分の宝庫で出汁代わり!
2. コレステロールは高くない!
3. 高齢者に必要な栄養素が豊富!
4. カルシウムの量と利用効率では敵なし!
5. 国民病と言われる糖尿病患者の味方!



### 乳和食 — 出汁の代わりに牛乳を活用

様々なメニューを提供する中で、和食に牛乳乳製品を加えた「乳和食」も、われわれの病院では積極的に提供しています。「乳和食」は単に和食料理に牛乳乳製品を加えたものではなく、出汁の代替として牛乳乳製品が持つ旨味成分を利用するなど様々な工夫をして、乳製品独特の臭みを抑え、和食としての食味を楽しんで頂けるものです。

乳和食はとても評判がよいです。朝の定番メニューに「おから」がありますが、普通の出汁のときよりも、ミルク出汁のほうがぼそぼそなくていい、と言われるます。高齢者は飲み込みの問題もあります。食べ残しもなくなり、和食の定番に乳を使うというのが、われわれの病院では当たり前になっています。

## 乳和食を導入したメリット

- 煮物や汁物などの和食に牛乳の旨み成分が加わることで、通常の和食より少ない塩分でコクをだせます。
- かつお節や昆布などのだしを使わなくても、牛乳の旨味加わることで、美味しく料理できます。(だし汁の材料費や光熱費を削減でき、だし汁をとる手間が省け、人件費の節約にも繋がります。)
- 高齢者に不足しがちな、たんぱく質、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも補給できるので、低栄養などの予防にもつながります。
- 牛乳を使用することで、料理がしっとりとして仕上がりが、飲み込みやすくなります。

### 緑風荘病院の献立(常食)展開例

(ブルー枠内赤ラインが乳和食献立)

	朝食	昼食	夕食	栄養素
金	米飯 じゃが芋わかめみそ汁 ニラ卵炒め 白菜鶏肉あえ ふりかけ きゅうりぬか漬	米飯 さば立田揚げ かぼちゃそぼろ煮 アロヨシ-かかあえ バナナ 牛乳	米飯 豚肉野菜スタミナ焼き かぶ人参土佐まぶし パイン菜中華あえ ゆでたまご	熱量kcal 1,794 kcal たんぱく質 66.8 g 脂質 37.8 g 炭水化物 286.1 g 食物繊維総 24.6 g 食塩 5.2 g
土	米飯 鮎玉煮みそ汁 ほっけ開き いんげんごまあえ 昆布佃 小梅漬け	食パン 6-2 ジャム 紅茶 鶏肉チキンカレー ロールスロー アメリカンチェリー 牛乳	米飯 ゆかりご飯 豆腐かにあんかけ 煮しめ(軟) ほうれん草生姜醤油 パインジュース(国産)	熱量kcal 1,802 kcal たんぱく質 67.4 g 脂質 35.7 g 炭水化物 293.2 g 食物繊維総 28.9 g 食塩 5.8 g
日	米飯 白菜しいたけみそ汁 たらこ 大根焼竹輪煮物 金時豆 こかぶぬか漬	米飯 神スズキつけ焼き 里芋人参含め煮 キャベツ磯あえ グレープフルーツ	米飯 チンジャオロースー 揚げカニシユウマイ パイン菜中華あえ キウイフルーツ	熱量kcal 1,794 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 34.1 g 炭水化物 302.3 g 食物繊維総 19.7 g 食塩 5.8 g
月	米飯 じゃが芋玉葱みそ汁 鮎玉煮 ほうれん草かかあえ 味噌のり 小梅漬け	米飯 かやくご飯 三つ葉庄内巻汁 焼豆腐野菜のみそあん パイン菜ごまあえ バナナ 牛乳	米飯 かニ玉焼 大根人参炒り煮 春雨野菜甘酢あえ オレンジゼリー(五)	熱量kcal 1,812 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 34.4 g 炭水化物 304.3 g 食物繊維総 20.1 g 食塩 6.0 g
火	食パン 6-2 ジャム 紅茶 ミートボール ポテトサラダ	米飯 あじつけ焼き きんぴらごぼう えび海苔酢みそあえ 果物2種盛り(ナ) 牛乳	米飯 さつまい チキンカツ パイン菜人参かかあえ パン	熱量kcal 1,815 kcal たんぱく質 69.8 g 脂質 48.9 g 炭水化物 267.9 g 食物繊維総 20.3 g 食塩 6.3 g
水	米飯 わかめねぎみそ汁 高野豆腐さや含め煮 もやし人参ナムル CAふりかけ きゅうりぬか漬	米飯 鉄板焼ハンバーグ かぼちゃ含め煮 青菜えのき半子あえ パインジュース(国産) 牛乳	米飯 かじきねぎみそ焼き 若竹煮 白菜パイン梅だれあえ バナナ	熱量kcal 1,771 kcal たんぱく質 69.5 g 脂質 31.5 g 炭水化物 295.5 g 食物繊維総 25.2 g 食塩 5.4 g
木	米飯 豆腐えのきみそ汁 ししゃも チンゲン菜人参磯あえ ふりかけ こかぶぬか漬	米飯 ポークカレー フルーツサラダ コーヒゼリー 玉葱ピクルス 牛乳	米飯 菜飯 炒り鶏 湯豆腐 いんげん炒り卵かけ パン	熱量kcal 1,792 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 42.6 g 炭水化物 284.6 g 食物繊維総 21.6 g 食塩 5.9 g
金	米飯 もやしみそ汁 カニロール アロヨシ-かかあえ 味噌のり 小梅漬け	うどん・塩(250g) かき揚げ 白菜胡瓜甘酢あえ オレンジ 牛乳	米飯 赤魚粕漬焼き かぼちゃそぼろ煮 かき揚げ アロヨシ-あえ パインジュース(国産)	熱量kcal 1828 kcal たんぱく質 63.7 g 脂質 34.9 g 炭水化物 309 g 食物繊維総 19.3 g 食塩 6 g

# 乳和食とスチコン調理の親和性

株式会社スチコン塾代表 大関友美乃 先生

## 焦げ付きやすい牛乳の調理もスチコンなら簡単に美味しく

乳和食の大量調理でスチコンを活用する場合は、醤油や砂糖などの調味料と牛乳をあらかじめ「合わせ調味料」にして、下処理した材料と混ぜ、加熱し煮物を作ります。水は使いませんので、通常の鍋調理では、加熱することが非常に難しく感じますが、スチコン調理なら手を離していても焦げ付く心配が

ありません。これはガスなどの火が鍋などの媒体を通じて熱源となり、底辺から熱を伝えていく調理に対し、スチコンは空気や飽和水蒸気が熱を伝



える調理だからできることです。

プロの調理では、牛乳によるメイラード反応を活用した「美味しい焦げ色」を期待する料理もありますので、焼き物は焦げ色をつけるために「蓋をしない」煮物や炊飯などは焦げないように「蓋をする」ことを覚えておくといいでしょう。



## 乳和食はコンビモードで生産性を上げる

乳和食をスチコン調理する時は、コンビモードを活用しましょう。従来の調理方法をスチコンに置き換えて考えていきます。茹でる・蒸す作業は、スチームモードを活用します。炒める・煮る・焼く・炊く・揚げる作業は、コンビモードで蒸気量は基本的に100%にします。

コンビモードは、熱風オープンモードに比べて、熱伝導がよく、同じ温度帯であれば違う料理を同時に調理することも可能で生産性が上がります。乳和食の煮物料理も同じ温度帯のものは同時に調理できますので、ぜひやってみてください。



## 大量調理の現場を変える簡単で美味しい減塩の方法「乳和食」

牛乳と醤油と砂糖など少ない調味料で、こんなに美味しく簡単なレシピができあがったことは、乳和食とスチコン加熱が、大量調理の現場を減塩で美味しく変える大発見になったと考えています。



# 給食厨房におけるスチコン調理のポイント

## スチコン調理導入のメリット

### 厨房の悩み

ピーク時に作業が集中し、それ以外は手がある。

調理スタッフの技術不足で、熟練調理師の負担が大きい。

不十分な加熱調理に対する不安がある。

味や献立がマンネリ化しやすい。

多種の厨房機器が必要で、厨房スペースが狭い。

### 導入の効果

調理効率上がり、作業の平準化が実現。

パートスタッフの有効活用で、ベテランの負担軽減。

芯温管理が可能のため、食の安全性が向上。

マニュアル化が可能のため、和洋中の多彩なメニューに対応。

1台で「焼く、蒸す、煮る、炒める、炊く、揚げる」に対応し、省スペース化を実現。

## モード別スチコン調理のポイント

### 焼く

ホットモード  
コンビモード



- 扉をあけた時の温度落ちを考慮して予熱しておく。(＋20℃が好ましい)
- フライパンやグリドル等で調理するより1度に大量の調理ができる。
- スピーディーで均一に焼き上がり、裏返す作業が不要。
- 芯温計を挿すことにより中心温度が管理でき、さらにオーバークックを防げる。
- 〔ホットモード〕焼色がつきやすく、フリスピーな食感に仕上がる
- 〔コンビモード〕乾燥や焼き縮みを抑えジューシーに仕上がる。

### 煮る

コンビモード



- 煮崩れしにくいので食材のロスが少ない。
- 煮汁が濁らず、野菜の色が鮮やかなきれいな姿で仕上がる。
- ホテルパン調理は、盛り付け作業が容易で数量の調整がしやすい。
- 調理中に火加減の調整や攪拌、あくとり等の作業が軽減される。
- 味付けやカットを変えたりした、多品種の同時調理が出来る。
- 調理中ホテルパンに付着した結露が落ちるので必ずふたをする。

### 蒸す

スチームモード



- 庫内温度を自動制御できるので、プリンや茶碗蒸しなどの卵料理に「ず」が入らない。
- 大量の素材を一度に調理できるため、コストが削減でき、作業効率が向上する。
- 野菜は茹でた場合より栄養損失が少なく、色鮮やかに仕上がる。
- 蒸すので水っぽくならず、タレとのからみも良く、和え物などの味が薄まらない。
- プリンや茶碗蒸しは水滴落下防止のため必ずフタをする。

### 揚げる

ホットモード



- 扉をあけた時の温度落ちを考慮して予熱しておく。(＋20℃程度)
- 油の使用量が少ないので、ローカロリーなフライ料理ができる。
- フライヤーと比べ作業環境が快適で安全性が高い。
- 一度に大量に調理でき、均一な仕上がりととなる。
- フライ調理の場合はローストしたパン粉を使用すると美しく仕上がる。

### 炊く

コンビモード



- 炊飯のミスが少なく、バラエティーに富んだご飯(炊き込みご飯、おかゆ等)が炊ける。
- 時間と温度で調理を管理するので、各段別に様々なご飯を同時に炊飯する事が出来る。
- 調理中ホテルパンに付着した結露が落ちるので必ずふたをする。
- スチコン調理後、フタをしたまま10～15分程度むらす。(庫内に放置する)

### 炒める

コンビモード



- 材料の形が崩れにくく、野菜等の色が鮮やかな美しい炒め物に仕上がる。
- 微量な油の使用で仕上がるので、ヘルシーな調理が行える。
- 回転釜等で炒めるのと違い調理作業が不要で、一度に大量に少ない労力で調理ができる。

# Part1 病院実践レシピ



## INDEX

① じゃがいもピース煮	蒸す スチームモード 煮る コンビモード	6
② 卵の花炒り	蒸す スチームモード	7
③ かぼちゃのそぼろ煮	蒸す スチームモード (煮る コンビモード)	8
④ きんぴらごぼう	蒸す スチームモード	9
⑤ ひじき油揚げ炒り煮	蒸す スチームモード	10
⑥ 生鮭の塩麴焼き	焼く ホットモード	11
⑦ ミルク天ぷら 二色うどん・ミルクめんつゆ	フライヤー	12
⑧ 冷し鉢 ミルクだれ	蒸す スチームモード	13
⑨ さつまいも含め煮	蒸す スチームモード 煮る コンビモード	14
⑩ ふくさ焼き	焼く コンビモード	15
⑪ あなご寿司	蒸す スチームモード	16
⑫ 大根と人参の肉みそあん	煮る コンビモード	17
⑬ 親子丼	蒸す スチームモード	18
⑭ 牛肉じゃが	蒸す スチームモード 煮る コンビモード	19
⑮ 糸昆布油揚げ炒り煮	蒸す スチームモード 煮る コンビモード	20
⑯ かぼちゃのいところ煮	蒸す スチームモード	21
⑰ 粕汁	蒸す スチームモード	22
⑱ 竹輪二色揚げ	フライヤー	23
⑲ 野菜五目煮	蒸す スチームモード	24
⑳ むきえびのかき揚げ	フライヤー	25
㉑ 鉄板豆腐ハンバーグ	焼く コンビモード	26
㉒ 白いんげん豆煮	蒸す スチームモード	27
㉓ 五目豆煮	蒸す スチームモード	28

掲載レシピの栄養成分は、病院食のため普通食も減塩となっております。

この大量調理レシピは、社会福祉法人 緑風会  
介護老人保健施設グリーン・ボイス、  
緑風荘病院のご協力により作成しました。

レシピ開発

栄養室・健康推進部主任  
藤原恵子 先生



# Part2 定番和食レシピ



## INDEX

① 茶碗蒸し	蒸す スチームモード	29
② 肉じゃが	蒸す スチームモード 煮る コンビモード	30
③ 卵の花	焼く コンビモード 煮る コンビモード	31
④ きんぴらごぼう	炒める コンビモード	32
⑤ 豚の角煮	焼く コンビモード 煮る コンビモード 蒸す スチームモード	33
⑥ さばのみそ煮	煮る コンビモード	34
⑦ 切干し大根とひじきの炒り煮	蒸す スチームモード 煮る コンビモード	35
⑧ 筑前煮	焼く コンビモード 煮る コンビモード 蒸す スチームモード	36
⑨ 粉吹きいも	蒸す スチームモード 炒める コンビモード	37
⑩ きこの炊き込みごはん	炊く コンビモード	38
⑪ 鮭の乳清レモン焼き	焼く コンビモード	39
⑫ ねぎとしいたけのふわふわ焼き	焼く コンビモード	40
⑬ カッテージチーズと乳清	煮る コンビモード	41

■掲載レシピの分量は、ホテルパン1枚分となっております。

※1人分の分量はホテルパン1枚分を人数割り(小数点以下第2位を四捨五入)しております。

■栄養成分について [栄養価計算 女子栄養大学出版社]

●「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づいて栄養価計算を行いました。

●調理法に応じて「焼き」「蒸し」などのデータがあるものはそれを用いて算出し、データがないものは「生」を用いて算出しました。

料理監修

料理家・管理栄養士  
小山浩子 先生



レシピ開発

株式会社スチコン塾 代表  
大関友美乃 先生



## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
じゃがいも	50g	50g	5500g
冷凍 グリーンピース	3g	3g	300g
牛乳	—	10g	1000g
砂糖	1g	1g	100g
しょうゆ	4g	3g	300g
だしの素	0.3g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	54	1.5	0.5	238	14	1	0.5
普通食	51	1.3	0.1	227	3	0	0.6

## レシピのポイント

- 牛乳の旨みや甘みが、だし汁の代わりになり、まろやかに仕上がる。
- 砂糖やしょうゆが減らせる。

## 作り方

### 仕込み



・じゃがいもは乱切りにして、水にさらしておく。

### 前日調理



- ①調味料(砂糖、しょうゆ、牛乳など)を鍋に入れて、沸騰させる。(この時にしょうゆの4倍程度の水も加える)
- ②じゃがいもを穴あきホテルパンに入れ、スチコンで軽く蒸す。(スチームモード100℃で7~8分)



③蒸しあがったじゃがいもをブラストチラーで冷却する。

**ポイント!** 蒸してから冷却することで、余分な水分が蒸発するので、その後に調味料を加えて煮込む際に、味がしみやすくなる。また、煮崩れもしにくくなる。



④煮物用のホテルパンにじゃがいもを入れ、①の煮汁用調味料を加える。



⑤じゃがいもの上にクッキングシートをかぶせ、蓋をしてスチコンで加熱する。(コンビモード200℃で30分)

**ポイント!** クッキングシートをかぶせることで、味が均一にしみ込み、煮崩れの予防にもなる。クッキングシートは数か所穴をあけておき余分な蒸気が出るようにする。



・加熱後30分の状態

**ポイント!** 余分な水分は蒸発させ、じゃがいもに全ての調味料をしみこませるように加熱すると、風味良く美味しく仕上がる。



⑥加熱後は、ブラストチラーで冷却する。(中心温度が3℃になるまで)

### 当日の仕上げ



- ①冷凍グリーンピースを穴あきホテルパンに入れ、スチコンで蒸す。(スチームモード100℃で5分)
- ②じゃがいもを再加熱して、グリーンピースと合わせて、盛り付けする。

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
おから	30g	30g	3000g
長ねぎ	7g	7g	980g
人参	7g	7g	770g
干しいたけ	0.7g	0.7g	84g
植物油	2g	2g	200g
牛乳	—	25g	2500g
砂糖	1.5g	1.5g	150g
しょうゆ	3.5g	3.0g	300g
だし素	0.3g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	76	2.7	4.1	165	63	3	0.4
普通食	60	2.0	3.1	130	35	0	0.5

## レシピのポイント

- 牛乳が入ることで、パサつかずにしっとり仕上がります。
- 牛乳の味と、しいたけの旨みとの相乗効果で、コクがでるのでしょうゆが減らせる。牛乳の甘みで砂糖が減らせる。
- 牛乳の効果でしっとり仕上がるので、高齢者でも飲み込みやすい。

## 作り方

### 仕込み



- ・長ねぎは4~5mmの小口切り。
- ・干しいたけはぬるま湯で戻して縦2~3等分し、3~4mm幅に切る。
- ・人参は厚さ1mm、3~4mm角に切る。

### 前日調理



- 鍋にしいたけを入れ、浸かる程度の水で加熱する。  
(随時、水は補充する)

**ポイント!** あらかじめ、加熱に時間のかかるしいたけは別に煮ておく。この時にしいたけの旨みを煮汁にしっかり移しておく。(煮汁はだし汁として使用する。)



- 人参を穴あきホテルパンに入れ、スチコンで軽く蒸す。(スチームモード 100℃で5分)

**ポイント!** 人参は硬いので、あらかじめ加熱するが、素材の味や栄養素を残すために、軽く蒸しておく。加熱しすぎると、次の工程で煮る時に、くずれてしまうので注意する。



- ③回転釜に油を入れ、ねぎを焦がさないように炒める。
- ④人参を加えて炒める。



- ⑤しいたけを煮汁ごと加える。次に砂糖、しょうゆ、牛乳を加えてなじませる。



- ⑥おからを加えて、常にヘラで混ぜながら加熱する。

**ポイント!** 適度に水分を残しながら仕上げる。



- ⑦しっとり仕上げ、ホテルパンに移してブラストチラーで冷却する。

### 当日の仕上げ

卵の花炒りをスチコンで再加熱して、盛り付ける。



うんわりと盛り付け



ディッシャーで盛り付け

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
かぼちゃ	60g	60g	7260g
とり皮なし ひき肉	10g	10g	1000g
牛乳	—	15g	1500g
砂糖	2g	1.5g	150g
しょうゆ	4g	3g	300g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	89	4	1.6	331	27	9	0.5
普通食	81	3.6	1	313	11	8	0.6

## レシピのポイント

- 牛乳の旨みや甘みに、ひき肉のこくが加わり、かぼちゃの甘さが引き立つ。
- 砂糖やしょうゆが減らせる。

## 作り方

### 仕込み



- ・かぼちゃは切りやすくするためにスチコンで少し加熱しておく。(スチームモード100℃で5分)
- ・かぼちゃを食べやすい大きさにカットする。

### 前日調理



- ①調味料(砂糖、しょうゆ、牛乳など)をボウルに入れて混ぜておく。
- ②回転釜に油を入れ、ひき肉を炒める。ホイッパーを使い、ほぐしながら炒める。



- ③煮物用のホテルパンにかぼちゃを入れ、①の煮汁用調味料と②のひき肉を加える。
- ④蓋をしてスチコンで加熱する。(スチームモード100℃で30分)



- ⑤途中15分程加熱したら、上下を返し、更に15分加熱する。(崩れないように気を付ける。)

**ポイント!** 途中で上下を返すことで、味や硬さを均一に煮ることができる。



- ⑥加熱後は、プラスチックで冷却する。(中心温度が3℃になるまで)

### 当日の仕上げ

かぼちゃをスチコンで再加熱して、盛り付ける。



### 前日調理なしでもカンタン!

- ①かぼちゃを切る。
- ②ひき肉はお湯に入れ軽くほぐし、ザルにとっておく。
- ③ホテルパンにかぼちゃを入れ、ひき肉を散らし、合わせておいた調味液を注ぐ。
- ④クッキングシートで落とし蓋をし、焼き網をかぶせて、スチコンで加熱する。  
(コンビモード湿度100%150℃で30~40分)

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
ごぼう	40g	40g	4440g
人 参	10g	10g	1110g
牛 乳	—	15g	1500g
砂 糖	1g	1g	100g
しょうゆ	4g	3g	300g
植物油	2g	2g	200g
だしの素	0.3g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	66	1.5	2.6	190	39	2	0.5
普通食	58	1.1	2.1	172	23	0	0.8

## レシピのポイント

- 牛乳の旨味加わるので、だしの素を使用しなくても美味しく仕上がる。
- しょうゆが減らせる。
- しっとり仕上がります。

## 作り方

### 仕込み



・ごぼう、人参は太めのせん切りにカットする。

### 前日調理



・ごぼう、人参はスチコンで加熱する。(スチームモード100℃)  
ごぼう: 25分  
人 参: 10分

**ポイント!** 高齢者には、かたくて食べにくい食材なのであらかじめ加熱しておく。



- ①調味料(砂糖、しょうゆ、牛乳など)をボウルに入れて混ぜ、煮立たせておく。
- ②鍋にごま油を入れ、ごぼうと人参を炒める。



- ③ごぼうと人参を炒めたら、調味液を加える。混ぜながら加熱し、少し煮詰める。

**ポイント!** 水分を飛ばしながら味をからめていく。



- ④加熱後は、プラスチックで冷却する。(中心温度が3℃になるまで)

### 当日の仕上げ

きんぴらをスチコンで再加熱して、盛り付けする。



## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
ひじき(乾燥)	10g	10g	1000g
人 参	10g	10g	1110g
油揚げ	10g	10g	1000g
油	2g	2g	200g
砂 糖	1.5g	1.5g	150g
しょうゆ	3g	2.5g	250g
牛 乳	—	10g	1000g
だしの素	0.3g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	84	3.0	5.8	294	116	1	0.6
普通食	79	2.8	5.4	282	105	0	0.7

## レシピのポイント

- 牛乳の旨味加わるので、だしの素を使用しなくても美味しく仕上がる。
- しょうゆが減らせる。
- しっとり仕上がります。

## 作り方

### 仕込み

- ・人参はせん切りにカットする。
- ・油揚げは熱湯をかけて表面の油を流す。  
縦半分に切り、せん切りにカットする。
- ・ひじき(乾燥)は水で戻し、ざるで水気を切る。

### 調理方法



- ・人参はスチコンであらかじめ加熱する。  
(スチームモード100℃で5分)

**ポイント!** 高齢者には、かたくて食べにくい食材なのであらかじめ加熱しておく。



- ①鍋に油を入れ、人参を炒める。
- ②ひじきを加え、さらに炒める。



- ③良く炒めたら、牛乳と調味料を加えて材料が軟らかくなるまで加熱する。



- ④油揚げを加えて良く混ぜる。
- ⑤味がしみ込むように煮る。(焦げないように混ぜながら煮る。)

### 仕上げ

- 盛り付けする。



## 材料

	1人分 (普通食) ※つけ焼き	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
生鮭(60g切身)	1切れ	1切れ	100切れ
酒	2g	—	—
しょうゆ	4g	—	—
みりん	1g	—	—
牛乳	—	5g	500g
塩麴	—	5g	500g
植物油	1g	1g	100g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	35	0.9	1.5	81	19	2	0.6
普通食 ※つけ焼き	30	0.7	1.1	80	9	0	0.7

## レシピのポイント

- 牛乳に漬け込むことで、魚の生臭みがとれ、しっとりと焼きあがる。
- 牛乳の旨みも加わるので、少ない塩分でも美味しく食べられる。

## 作り方

### 調理方法



①塩麴と牛乳を混ぜ合わせ、生鮭を漬け込む。(約2時間)



②ホテルパンにクッキングシートをしき、生鮭を並べる。



③スチコンで加熱調理する。(ホットモード220°Cで8分)



きれいな焼き色がついたら完成。

### 仕上げ



盛り付けする。

材料 天ぷら

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
えび(20g)	1本	1本	100本
きす	1尾	1尾	100尾
なす	30g	30g	3300g
ピーマン	15g	15g	1725g
天ぷら粉	10g	10g	1000g
牛乳	—	5g	500g
水	10g	5g	500g
揚げ油(白絞油)	適宜	適宜	適宜

材料 二色うどん

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
冷凍うどん	1/2玉	1/2玉	50玉
冷凍抹茶うどん	1/2玉	1/2玉	50玉
人参	10g	10g	1100g
ほうれん草	30g	30g	3300g
生姜	3g	3g	360g
みょうが	2g	2g	206g
長ねぎ	6g	6g	840g
めんつゆ(2~3倍濃縮)	20g	15g	1500g
牛乳	—	85g	8500g
水	80g	—	—

1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
めんつゆ	乳和食	72	3.5	161	96	10	1.6
	普通食	20	0.5	0	44	3	0.2
天ぷら	乳和食	195	9.7	12.6	273	31	0.1
	普通食	192	9.5	12.4	266	26	0.1
二色うどん	普通食	364	9.8	1.6	379	45	0.3

\*一人分:天ぷら(なす45g、ピーマン20g、きす30g、えび22g)めんつゆ100g、うどん2色合わせて250g

レシピのポイント

- 天ぷらの衣に牛乳の旨味やコクが加わり、しっとり食べやすく仕上がる。天つゆやめんつゆが薄味でも美味しく食べられる。
- めんつゆを減らして、水の代わりに牛乳で希釈することで旨みやコクが加わる。
- めんつゆが少なくなるので塩分が減るが、牛乳のコクで麺類が美味しく食べられる。

作り方

天ぷら

- ①なすは縦半分に切り、へたを残し切込みを入れる。
- ②ピーマンは種を取り、縦に4等分に切る。
- ③えびは腹の方に数か所切込みを入れておく。
- ④全ての具材に、天ぷら粉を薄くまぶしておく。  
(衣の天ぷら粉とは分量外)
- ⑤フライヤーに揚げ油を用意し、170℃に設定する。



- ⑤衣を作る。ボウルに天ぷら粉を入れ、冷水と牛乳を加え、サククリとだまが残る程度に混ぜる。  
(暑い時期は氷を数個入れておくと良い。)



- ⑥具材を衣にからませ、油で揚げる。その際に、一度に沢山入れると急激に温度が下がるので、入れ過ぎには注意する。



- ⑦からっと揚がったものから引き揚げて、油を切る。

二色うどん

- ①冷凍うどんを熱湯で茹でて、水で冷やし、水気を切る。二色のうどんを用意する。  
(普通のものとは抹茶を半分ずつ)
- ②人参は5mm幅に切り、花型で抜き茹でておく。
- ③ほうれん草は、熱湯で茹でて水でさらし、水気を絞り食べやすく切る。
- ④薬味の生姜はすりおろす。ねぎとみょうがは、薄切りにする。
- ⑤めんつゆと牛乳を混ぜ、つけ汁を作る。  
(めんつゆは、あらかじめ冷やしておくとも良い。)

献立例

- ・二色うどん  
(ミルクめんつゆ)
- ・ミルク天ぷら  
盛り合わせ  
(えび、きす、なす、  
ピーマン)
- ・水ようかん



## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
えび(20g)	1本	1本	100本
なす	1/2本	1/2本	50本
植物油	5g	5g	500g
絹ごし豆腐	1/3丁	1/3丁	34丁
オクラ	1本	1本	100本
	一般のたれ	ミルクだれ	
白ごま	1.5g	1.5g	15g
砂糖	2g	2g	200g
しょうゆ	4g	3g	300g
酢	—	3g	300g
牛乳	—	10g	1000g
塩	0.3g	—	—
だしの素	0.4g	—	—
水	45g	30g	3000g

## 1人分(ミルクだれ)の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	29	1.0	1.4	35	36	1	0.4
普通食	4	0.4	0	17	1	0	0.9

## レシピのポイント

- たれに牛乳を加えることで、旨みやコクがでて、だしの素を使用しなくても美味しく食べられる。
- 牛乳と相性の良い白ごまで風味が加わるので、しょうゆや塩を減らせる。
- お酢を少し加えると、食欲のない日でも、さっぱりと食べられる。

## 作り方

### 調理方法



①えびは腹に数か所切込みを入れ、スチコンで加熱する。(スチームモード100℃で7~8分)



②なすはへたを取り、縦に4等分に切る。(1人2切れ)  
③フライヤーの油を170℃に加熱し、色よく揚げる。



④豆腐はスチコンで加熱する。(スチームモード100℃で15分)



⑤ミルクだれを作る。鍋に、水、砂糖、しょうゆを入れて沸騰させ、牛乳を加えて温める。最後に酢と白すりごまを加える。



⑥加熱した、なす、豆腐、ミルクだれなどをブラストチラーで冷却する。

### 盛り付け

豆腐を器に入れ、なす、えび、茹でたオクラを立てかけるように盛る。



ミルクだれを別容器で添える。

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
さつまい	60g	60g	6600g
砂糖	2g	2g	200g
しょうゆ	3g	2g	200g
いの一	2g	—	—
牛乳	—	10g	1000g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	95	1.2	0.5	305	36	1	0.3
普通食	93	1.0	0.1	294	25	0	0.4

## レシピのポイント

- 牛乳の旨みや甘みが、だし汁の代わりになり、まろやかに仕上がる。
- しょうゆの塩分が減らせる。

## 作り方

### 仕込み



・さつまいもは輪切りにする。(5分程度水にさらし、水を切っておく。)

### 前日調理



- ①調味料(砂糖、しょうゆ、牛乳)を鍋に入れて、沸騰させる。(この時にしょうゆの4倍程度の水も加える)
- ②さつまいもを穴あきホテルパンに入れ、スチコンで軽く蒸す。(スチームモード100℃で10分)



- ③蒸しあがったさつまいもを冷ましておく。

**ポイント!** 蒸してから冷ましておくことで、余分な水分が蒸発するので、その後に調味料を加えて煮込む際に、味がしみやすくなる。また、煮崩れもしにくくなる。



- ④煮物用のホテルパンにさつまいもを入れ、①の煮汁用調味料を加える。



- ⑤さつまいもの上にクッキングシートをかぶせ、スチコンで加熱する。(コンビモード200℃で20分)

**ポイント!** クッキングシートをかぶせることで、味が均一にしみ込み、煮崩れの予防にもなる。クッキングシートは数か所穴をあけておき余分な蒸気が出るようにする。



- ⑥加熱後は、ブラストクーラーで冷却する。(中心温度が3℃になるまで)

### 当日の仕上げ

さつまいもをスチコンで再加熱して、盛り付ける。



### 献立例

- ・ごはん
- ・太刀魚酒焼きおろしだれ
- ・おくら椎茸添え
- ・さつまいも含め煮
- ・もやしほうれん草
- ・生姜じょうゆあえ
- ・パイナップル



## 材料 ふくさ焼き

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
鶏 卵	50g	50g	5880g
絞 豆腐	50g	50g	5000g
カニフレーク	20g	20g	2000g
生しいたけ	10g	10g	1330g
冷いんげん	5g	5g	500g
塩	0.3g	—	—
しょうゆ	2g	2g	200g
みりん	3g	3g	300g
だしの素	0.3g	—	—
水	3g	—	—
牛 乳	—	10g	1000g
白絞油	3g	3g	300g

## 材料 ふくさ焼きのたれ

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
砂 糖	1g	1g	100g
しょうゆ	3g	3g	300g
だしの素	0.3g	0.3g	30g
水	30g	30g	3000g
片栗粉	3g	3g	300g

## 1人分(ふくさ焼き、たれ)の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	184	13.9	10.1	236	73	223	1.3
普通食	178	13.7	9.8	222	62	222	1.6

## レシピのポイント

- 卵液に牛乳が加わることで、ふくさ焼きがしっとり仕上がる。
- 牛乳の旨味に加わるので、だしの素を使用しなくても美味しく仕上がる。
- 塩が減らせる。

## 作り方



### 仕込み

- ・しいたけは薄切りにする。
- ・いんげんは1cm長さに切る。

### 調理方法



①調味料と牛乳、卵を良く混ぜる。



②豆腐、カニフレーク、いんげん、生しいたけなどを、卵液と合わせる。



- ③ホテルパンにクッキングシートをしき、油をはけでぬる。
- ④卵液と具材を合わせたものを流し入れる。
- ⑤④をスチコンで加熱する。(コンビモードで湿度30%、温度200℃で20分)



⑥焼きあがったら、シートごとまな板に移し切り分ける。



⑦たれの調味料と水を鍋に入れ加熱する。片栗粉を同量の水(分量外)で溶き、とろみをつける。

### 盛り付け

お皿にふくさ焼きを盛り、たれをかける。



### 献立例

- ・ごはん
- ・ふくさ焼き
- ・なす人參土佐煮
- ・チンゲン菜磯あえ
- ・バナナ



## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
あなご白焼き	30g	30g	3000g
あなごのたれ	しょうゆ	3g	300g
	砂糖	1g	100g
	みりん	2g	200g
	酒	1g	100g
	人参	10g	10g
れんこん酢漬け	れんこん	20g	2400g
	食紅	0.01g	1g
	塩	0.1g	10g
	酢	1.5g	150g
	干びょう	1g	1g
干しいたけ	1g	1g	100g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	435	13.0	4.7	396	51	78	1.3
普通食	437	12.9	4.6	394	47	77	1.5

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
調味料の具材用	牛乳	—	4g
	砂糖	2g	1g
	しょうゆ	2g	1g
	冷錦糸卵	10g	10g
	冷きめさや	5g	5g
寿司酢	きざみのり	0.3g	0.3g
	甘酢生姜	5g	5g
	酢	13g	13g
	砂糖	3g	3g
	塩	0.1g	0.1g
米	90g	90g	9000g

## レシピのポイント

- 寿司の具材を牛乳で煮ることで旨みやコクが加わり、砂糖やしょうゆを減らせる。
- 寿司飯に具材を混ぜるとまろやかに仕上がる。

## 作り方

### 調理方法

- ① 人参は色紙切りにカットする。スチコンで加熱しておく。(スチームモード湿度100%で2分)
- ② 干しいたけは水で戻し、細かく切る。



- ③ かんぴょうは水で戻して塩もみして良く洗い、1cm幅に切る。湯で煮ておく。

- ④ あなごの白焼きはスチコンで温める。たれの調味料は鍋で加熱する。あなごに、たれをはけでぬりながら味をからめる。食べやすい大きさに切っておく。



- ⑤ 干しいたけとかんぴょうは鍋に入れ、砂糖としょうゆで煮る。途中で牛乳を加える。
- ⑥ 人参を加えて、水分をとばしながら煮る。



- ⑦ れんこんは皮をむき、薄く切り、周りを花型に切る。酢に塩と食紅を溶かし、その中にれんこんを入れ漬けておく。



- ⑧ ご飯に寿司酢を混ぜ込み、寿司飯を作る。



- ⑨ 寿司飯に具材を混ぜ込む。

### 盛り付け



- 混ぜ寿司を器に盛り、きざみのり、錦糸卵をのせる。上に、あなご、れんこん、絹さやをのせる。

### 献立例



- ・あなご寿司
- ・あさりのすまし汁
- ・ミルク天ぷら(なす、かぼちゃ、大葉)
- ・大根おろし、おろし生姜、天つゆ
- ・あんず寒天

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)	
大根	60g	60g	6900g	
人参	20g	20g	2200g	
だしの素	0.5g	0.5g	50g	
肉みそあん	とり皮無挽肉	10g	1000g	
	牛乳	—	1000g	
	赤みそ	5g	4g	400g
	みりん	2g	2g	200g
	砂糖	1g	1g	100g
	生姜	0.3g	0.3g	36g
	だしの素	0.2g	—	—
片栗粉	0.8g	0.8g	80g	

## 1人分(肉みそと大根、人参)の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	62	3.5	1.5	256	37	9	0.7
普通食	57	3.3	1.2	246	28	8	0.8

## レシピのポイント

- 肉みそあんに牛乳を加えることで旨みやコクが加わり、みそを減らしても美味しく仕上がる。

## 作り方

### 調理方法



- ①大根と人参は乱切りにする。ホテルパンに入れだし汁を加え、蓋をしてスチコンで軟らかく煮る。(コンビモード湿度100%、130℃で30分)
- ②ひき肉は鍋に入れ、水を加えて加熱し、ホイッパーを使用して、そばろ状にする。(煮汁はとっておく。)



- ③鍋にみそ、砂糖、牛乳を入れ、木べらで混ぜながら加熱する。ひき肉の煮汁も加えて加熱する。(焦がさないように気を付ける。)



- ④液体が沸騰した所に、水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤ひき肉を加えて加熱しながら良く混ぜる。



- ⑥ひき肉と液体が混ざり合い、とろっとしたら火を止める。

### 盛り付け

器に大根と人参を盛り、肉みそあんをかける。



### 献立例



- ・ご飯
- ・つば鯛つけ焼き、ねぎのソテー添え
- ・大根と人参の肉みそあん
- ・チンゲン菜おかか和え
- ・キウイフルーツ

## 材料(ご飯は含まない)

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
とりこま肉	30g	30g	3000g
玉ねぎ	40g	40g	4255g
人参	15g	15g	1650g
干しいたけ	1g	1g	100g
鶏卵	70g	70g	8235g
牛乳	—	10g	1000g
砂糖	2g	2g	200g
しょうゆ	8g	4.5g	450g
みりん	2g	2g	200g
酒	3g	3g	300g
だしの素	0.3g	0.2g	20g
冷グリーンピース	5g	5g	500g

## 1人分の栄養成分(ご飯は含まない)

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	219	15.2	11.9	339	64	325	1.0
普通食	215	15.1	11.5	338	54	324	1.6

## レシピのポイント

- 卵液に牛乳が加わることで旨味やコクが加わるので、だしの素を減らしても美味しく仕上がる。
- しょうゆが減らせる。

## 作り方

### 調理方法



- ① 人参は短冊切りにする。
- ② 干しいたけは薄く切る。
- ③ 玉ねぎは薄く切る。
- ④ 鶏肉、人参、しいたけ、玉ねぎはホテルパンに入れ、スチコンで加熱する。

(スチームモード湿度100%の100℃で6~7分)  
後で煮込むので、ここでは軽く加熱をする。

※季節により野菜の加熱時間は調整が必要となる。



- ⑤ 牛乳と調味料を合わせて、鍋で温めておく。具材を合わせてホテルパンに入れ、温めた調味液を加える。スチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%の100℃で20分)



- ⑥ 具材の入ったホテルパンへ、溶いた卵液を流し入れる。スチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%の100℃で7分)



- ⑦ 途中で全体を軽く混ぜ合わせ、さらに5分加熱する。  
※卵がふんわりと固まったら完成とする。加熱しすぎると硬くなるので様子を見ながら仕上げる。

### 盛り付け

ご飯の上に、親子丼の具を煮汁と共に盛る。茹でておいたグリーンピースを上に乗せる。



### 献立例



- ・親子丼
- ・なめこおろし汁
- ・いんげんと人参の白和え
- ・グレープフルーツ

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
牛こま肉	40g	40g	4000g
じゃがいも	80g	80g	8800g
人参	20g	20g	2200g
玉ねぎ	30g	30g	3190g
糸こんにゃく	20g	20g	2000g
白絞油	2g	2g	200g
砂糖	3g	2g	200g
しょうゆ	6g	4g	400g
牛乳	—	20g	2000g
酒	3g	3g	300g
いの一番	0.1g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	212	10.5	8.2	609	54	30	0.7
普通食	202	10.0	7.5	587	33	28	0.9

## レシピのポイント

- 牛乳の旨味やコクが加わるので、いの一番を使用しなくても美味しく仕上がる。
- 砂糖やしょうゆが減らせる。
- しっとりと仕上がる。

## 作り方

### 仕込み

- ・じゃがいもは5～6等分に切り、水にさらして、水を切る。
- ・人参は一口大の乱切りにする。
- ・玉ねぎはくし切りにする。
- ・糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯で茹でこぼす。

### 調理方法



- ①牛肉は鍋に入れ、水を少し加えて、ほぐしながら加熱する。
- ②人参、じゃがいもは穴あきホテルパンに入れ、スチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%で10分) 玉ねぎは同様の方法で7分蒸す。



- ③調味料と牛乳を鍋に入れ温める。
- ④野菜やじゃがいもをホテルパンへ入れ、上に肉をのせる。(肉汁も入れる。)
- ⑤温めた調味料を入れる。



- ⑥穴を数か所空けたクッキングシートを上にかぶせ、スチコンで加熱する。(コンビモード湿度30%200℃で30～35分) 味を均一にするため、途中で取り出し全体を混ぜて、さらに加熱する。

### 盛り付け

加熱が終了したら、器に盛り付ける。



### 献立例

- ・梅ちりめんごはん
- ・牛肉じゃが
- ・湯豆腐(ねぎ、しょうが、おかか、しょうゆ)
- ・チンゲン菜としめじの 柚子しょうゆあえ柿



## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
糸昆布	3g	3g	300g
油揚げ	10g	10g	1000g
人 参	10g	10g	1100g
白絞油	2g	2g	200g
牛 乳	—	10g	1000g
砂 糖	1.5g	1.5g	150g
しょうゆ	4g	3g	300g
いの一番	0.1g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	77	2.6	5.7	306	73	1	0.7
普通食	71	2.4	5.3	295	62	0	0.8

## レシピのポイント

- 牛乳の旨味やコクが加わるので、いの一番を使用しなくても美味しく仕上がる。
- しょうゆが減らせる。
- しっとりと仕上がる。

## 作り方

### 調理方法



- ①人参はせん切りにする。穴あきホテルパンに入れ、スチコンで蒸す。(スチームモード湿度100%、100℃で7分)
- ②油揚げは油抜きをして、縦に半分に切り、せん切りにする。
- ③糸昆布は、食べやすい長さに切る。



- ④鍋に牛乳と砂糖、しょうゆを入れ加熱する。
- ⑤人参、油揚げ、糸昆布をホテルパンに入れて、油をかけて混ぜ合わせる。④の温めた調味液をホテルパンへ入れる。



- ⑥ホテルパンに蓋をして、スチコンで加熱する。(コンビモード湿度30% 200℃で45分) 途中で全体を混ぜ合わせて、味を均一になじませる。

### 盛り付け



柔らかく煮えて味がしみ込んだら、器に盛り付ける。

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
かぼちゃ	60g	60g	7250g
小豆	7g	7g	700g
砂糖	4g	4g	400g
塩	0.1g	0.1g	10g
牛乳	—	10g	1000g
いの一番	0.1g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	100	2.9	0.7	390	25	1	0.1
普通食	94	2.6	0.3	375	14	0	0.1

## レシピのポイント

- 牛乳の旨味やコクが加わるので、いの一番を使用しなくても美味しく仕上がる。
- しっとりと仕上がる。

## 作り方

### 調理方法



①小豆を加熱する。小豆が浸るくらいの水を加えて、スチコンで蒸す。(スチームモードで約1時間)

②かぼちゃは、3～4cmに切りホテルパンに入れ、スチコンで蒸す。(スチームモードで10分)



③小豆はほとんど水分がなくなるので、その中へ牛乳と砂糖、塩を混ぜたものを加える。

④かぼちゃのホテルパンへ、小豆と調味液を加える。

⑤全体を混ぜ合わせる。



⑥蓋をして、スチコンで蒸す。(スチームモードで30分) 加熱後はブラストチラーで冷却する。



### 盛り付け

スチコンで再加熱して、盛り付けする。



### 献立例

- ・ご飯
- ・鶏肉の照り焼きだれ 玉ねぎ人参ソテー添え
- ・かぼちゃのいところ煮
- ・白菜ゆかり和え
- ・キウイフルーツと オレンジ盛り合わせ



## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
甘塩鮭1.5cm角骨抜き	15g	15g	1500g
豆腐	8g	8g	800g
大根	10g	10g	1100g
冷里芋	10g	10g	1000g
人参	5g	5g	550g
長ねぎ	5g	5g	700g
酒粕	8g	8g	800g
牛乳	—	10g	1000g
白みそ	4.5g	3.5g	350g
だしの素	0.5g	—	—
いの一	0.1g	0.1g	10g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	78	6.0	2.6	171	28	11	0.7
普通食	75	5.9	2.3	161	18	10	0.9

## レシピのポイント

- 牛乳の旨味やコクが加わるので、だしの素を使用しなくても美味しく仕上がる。
- みそが減らせる。
- 粕汁特有の匂いが緩和されて、まろやかに仕上がる。

## 作り方

### 調理方法



- ①鮭は1.5cm角切を使用する。
- ②人参、大根は色紙切りにする。



- ③冷里芋は小さめに切る。
- ④豆腐はさいの目切にし、冷水に漬けておく。ねぎは小口切りにする。



- ⑤穴あきホテルパンに鮭を入れスチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%で15分)



- ⑥穴あきホテルパンに人参、大根、冷里芋鮭を入れスチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%で15分)



- ⑦酒粕をフードプロセッサー入れ、だし汁を加えて回し、滑らかにする。



- ⑧回転釜にだし汁と牛乳、加熱した具材や、ねぎ、豆腐などを加えて加熱する。白みそ、いの一で味を調える。

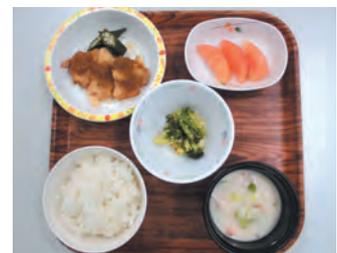
### 盛り付け

お椀に盛り付ける。



### 献立例

- ・ご飯
- ・粕汁
- ・揚げ鶏みぞれあんかけ
- ・オクラ添え
- ・ブロッコリー炒り卵和え
- ・グレープフルーツ



## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
冷焼き竹輪	60g	60g	6000g
天ぷら粉	8g	8g	800g
黒ごま	0.8g	0.8g	80g
青のり	0.2g	0.2g	20g
牛乳	—	10g	100g
白絞油	12g	12g	1200g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	191	5.3	13.5	62	23	10	0.8
普通食	187	5.2	13.3	55	18	9	0.8

## レシピのポイント

- 天ぷらの衣に牛乳の旨味やコクが加わり、しっとりと食べやすく仕上がる。
- 天つゆやめんつゆが薄味でも美味しく食べられる。

## 作り方

### 調理方法



①竹輪は解凍し、縦に半分、横に半分に切る。



②ボウルに天ぷら粉と牛乳、冷水を入れ混ぜ合わせる。半分には黒ごまを加え、残り半分には青のりを加える。



③揚げ油を熱し、竹輪に衣を付けて揚げる。(黒ごま、青のりを別々に上げる)



### 盛り付け



### 献立例



- ・とろろそば(ねぎ、なると、ほうれん草、七味唐辛子)
- ・竹輪二色揚げ
- ・キャベツかいわれ味噌マヨネーズ和え
- ・みかん

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
冷凍れんこんスライス	20g	20g	2000g
大根	40g	40g	4600g
人参	15g	15g	1650g
干しいたけ	1g	1g	100g
冷凍いんげん	6g	6g	600g
ごま油	5g	5g	500g
牛乳	—	10g	1000g
砂糖	2g	2g	200g
しょうゆ	4g	3g	300g
だしの素	0.5g	—	—
いの一	0.1g	0.1g	10g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	92	1.4	5.5	246	33	1	0.5
普通食	88	1.3	5.1	236	23	0	0.6

## レシピのポイント

- 根菜類もスチコンを使えば下処理をして味がしみこみやすい。
- 牛乳を加えることで、だしの素を使わなくてもコクが出るので、しょうゆも減らせる。

## 作り方

### 仕込み

- ・人参、大根は一口大の乱切りにする。
- ・干しいたけは、ぬるま湯で戻し、せん切りにする。

### 前日調理



- ① れんこんとしいたけは、それぞれスチコンで加熱する。(スチームモード100℃で1時間)
- ② 大根と人参は、それぞれスチコンで加熱する。(スチームモード100度で30分)



- ③ 調味料と牛乳を合わせて加熱する。
- ④ 野菜やしいたけが柔らかくなったら、ホテルパンに入れて混ぜておく。
- ⑤ 加熱した調味液を野菜のホテルパンに入れ、ブラストチラーで翌日まで冷却する。

### 当日の仕上げ



当日スチコンで再加熱し、熱湯で加熱したいんげんと合わせて、盛り付ける。

### 献立例



- ・ごはん
- ・鶏肉照り焼き、もやしピーマンソテー添え
- ・野菜五目煮
- ・白菜人参ゆず和え
- ・りんご

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
冷凍むきえび	20g	20g	2000g
玉ねぎ	30g	30g	3180g
人参	10g	10g	1100g
三つ葉	5g	5g	540g
天ぷら粉	10g	10g	100g
牛乳	—	10g	1000g
白絞油	12g	12g	1200g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	148	5.4	8.7	180	36	36	0.1
普通食	141	5.0	8.3	165	25	34	0.1

## レシピのポイント

- 牛乳をてんぷら粉に使用することにより、衣が硬くならずにとりと仕上がる。

## 作り方

### 仕込み



- ・人参は太めのせん切りにする。
- ・三つ葉は3cm長さに切る。
- ・玉ねぎは薄切りにする。

### 調理方法



- ①ボールに野菜類やむきえびを入れ混ぜ合わせる。



- ②ボールに天ぷら粉と牛乳を入れ、氷水を加えホイッパーで混ぜ合わせる。(だまが残るようにする)



- ③衣を具材に加え、混ぜ合わせる。



- ④揚げ油を熱し、かき揚げを揚げていく。からっと揚がったものから引き上げ、油を切っておく。

### 盛り付け



### 献立例

- ・かきあげうどん (かきあげ)
- ・薬味 (ねぎ、ほうれん草)、七味唐辛子(小袋)
- ・白菜ツナしょうゆあえ
- ・バナナ



## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
絞り豆腐	60g	60g	6000g
豚赤身挽肉	25g	25g	2500g
長ねぎ	20g	20g	2280g
卵	10g	10g	1150g
牛乳	—	10g	1000g
塩	0.1g	—	—
こしょう	0.01g	0.01g	1g
みりん	2g	2g	200g
だしの素	0.2g	0.2g	20g
水	2g	2g	200g
植物油	2g	2g	200g
チンゲン菜	30g	30g	345g
おろしのたれ	12g	12g	1200g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	157	10.6	9.2	329	79	60	1.1
普通食	151	10.3	8.8	314	69	59	1.2

## レシピのポイント

- 牛乳を加えることで、ふっくらとしたハンバーグに仕上がる。
- パサつかずしっとりと仕上がる。

## 作り方

### 調理方法



- ①調味料と牛乳、絞り豆腐、挽肉、卵、みじん切りのねぎを良く混ぜる。



- ②ホテルパンにクッキングシートをしき、油をはけでぬる。  
③ハンバーグの生地を流し入れる。  
④スチコンで加熱する。(コンビモード160℃で20分)



- ⑤焼きあがったら、切り分ける。プラストチャーで冷却する。

### 盛り付け

- 再加熱をし、おろしのたれをかける。



### 献立例



- ・ごはん
- ・鉄板豆腐ハンバーグ
- ・なすピーマン油みそ
- ・いんげんのおかかあえ
- ・苺、キウイフルーツ

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
白いんげん豆	8g	8g	800g
砂糖	3g	3g	300g
塩	0.1g	0.1g	10g
牛乳	—	10g	100g

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	42	1.8	0.4	128	16	1	0.1
普通食	38	1.6	0.2	120	10	0	0.1

## レシピのポイント

- 牛乳を加えるだけでのど越しのよい豆煮になる。
- 牛乳の旨味加わるので、優しい甘味になる。

## 作り方

### 調理方法



- ①白いんげん豆は良く洗い、豆が浸るくらいの水に約12時間漬けておく。
- ②スチコンで2時間加熱する。(スチームモード100℃)
- ③牛乳、砂糖を加えて30分加熱する。(スチームモード100℃)
- ④加熱後はブラストチラーで冷却する。

### 盛り付け



器に盛り付けする。

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
大豆	10g	10g	1000g
ごぼう	10g	10g	1000g
人参	10g	10g	1100g
こんにゃく	10g	10g	1000g
早煮昆布	2g	2g	200g
牛乳	—	10g	1000g
砂糖	1.5g	1.5g	150g
しょうゆ	3.5g	3g	300g
いの一番	0.5g	—	—

## 1人分の栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	70	4.5	2.3	402	62	1	0.6
普通食	65	4.3	2.0	390	51	0	0.7

## レシピのポイント

- 調味料と牛乳を合わせた調味液で、少ない塩分でもしっかりとした味付けの煮豆ができる。

## 作り方

### 仕込み



- ・人参、こんにゃく、ごぼうは1cm角に切る。  
(こんにゃくは熱湯でゆでこぼす)
- ・早煮昆布は水で戻し、1cm角に切る。
- ・大豆は1晩、水に浸して置く。

### 前日調理



- ①大豆をスチコンで加熱する。(スチームモード100℃で30分)
- ②全ての材料を合わせて、スチコンで加熱する。(スチームモード100℃で15分)
- ③調味料と牛乳を合わせて、鍋で沸騰させる。



- ④調味料を加えて、スチコンで加熱する。  
(スチームモード100℃で30分)

### 当日の仕上げ

- スチコンで再加熱し、器に盛り付ける。



### 献立例 朝食

- ・ごはん
- ・じゃが芋  
玉ねぎみそ汁
- ・五目豆煮
- ・いんげん磯和え
- ・鯛みそ
- ・小梅漬け



## 材料

	ホテルパン1枚分 (18人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
卵	300g	16.7g	20g
牛乳	1400ml	77.8ml	—
具材	キャベツ (一口大)	200g	11.1g
	人参 (1cm角薄切)	60g	3.3g
調味料	塩	5g	0.3g
	しょうゆ	10g	0.6g
	顆粒だし	—	0.6g

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	1496	88.4	86.3	3163	1848	1433
	1人分	83	4.9	4.8	176	103	80
普通食 (1人分)	36	2.9	2.1	63	17	84	1.0

## レシピのポイント

- 具材は、冷凍野菜を使用しても良い。解凍したものを使用する。
- プラスチック容器を使用する場合は、熱伝導が悪いので加熱時間を5分程度長くする。
- 温かいままでも冷やしても、どちらでもおいしく提供できる。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm穴あき / 18人分】

### 材料準備



キャベツは一口大に、人参は1cm角薄切にする。

### 調理方法



①65mm穴あきホテルパンに、具材を入れて、スチコン(スチームモード100℃-5分)で加熱する。



②ボウルに、卵を割りとりて、牛乳と調味料を入れてよく混ぜ、濾す。



③65mm穴あきホテルパンに耐熱容器を並べ、①を入れ②を注ぎ、蓋をする。



④スチコン(スチームモード85℃-15分)で加熱する。



### 盛り付け

※スチコンだとの確な温度管理ができるので、“す”の入らないなめらかな茶碗蒸しに仕上がる。



### 材料

※醤油・砂糖・酒・顆粒だしを3倍濃縮のめんつゆ(90g)に置き換えられます。

	ホテルパン1枚分 (20人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)	
豚バラ薄切り	500g	25g	25g	
じゃがいも	750g	37.5g	37.5g	
人参	250g	12.5g	12.5g	
玉ねぎ	500g	25g	25g	
グリーンピース	100g	5g	5g	
調味料A	牛乳	250ml	12.5ml	—
	しょうゆ	30g	1.5g	3g
	砂糖	15g	0.8g	1.5g
	酒	25g	1.3g	2.5g
	顆粒だし	3g	0.2g	0.3g

### 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	3220	107.1	189.0	5746	520	387
	1人分	161	5.4	9.4	287	26	19
普通食 (1人分)	157	5.1	9.0	274	12	18	0.6

### レシピのポイント

- じゃがいもの料理は、スチームで加熱し下処理すると味がなじみやすい。
- 食材の大きさを均等に、硬い野菜は小さく切るとよい。

### 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 20人分(1人分:120g)】

#### 材料準備



じゃがいもは3cm角切り、人参は1cm厚さの輪切り、玉ねぎはくし切りにする。豚肉は一口大に切る。

#### 調理方法



①スチコン(スチームモード100℃)で、じゃがいも・人参は10分、グリーンピースは3分、穴あきホテルパンに入れ別々に加熱する。



②調味料Aはよく混ぜ合わせておく。



③65mmホテルパンに、加熱したじゃがいも・人参を入れ、②を注ぐ。次に玉ねぎを入れよく混ぜ合わせる。



④一番上に豚肉を重ねないように広げてのせ、クッキングシートで落とし蓋をする。



⑤蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-15分、蒸気量100%)で加熱する。



#### 盛り付け

肉と野菜をよく混ぜ合わせて、器に盛り付け、グリーンピースを飾る。



材料

	ホテルパン1枚分 (50人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
おから	1000g	20g	20g
干しいたけ	75g	1.5g	1.5g
しょうが(千切り)	20g	0.4g	0.4g
人 参(千切り)	300g	6g	6g
長ねぎ(小口切り)	250g	5g	5g
油揚げ(千切り)	120g	2.4g	2.4g
サラダ油	40g	0.8g	0.8g
調味料	牛 乳	1300ml	26ml
	しょうゆ	100g	2g
	顆粒だし	—	0.2g
	砂 糖	—	1g

栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	3276	161.6	171.6	8945	2865	167
	1人分	66	3.2	3.4	179	57	3
普通食 (1人分)	53	2.5	2.4	144	28	0	0.6

レシピのポイント

- 焦げ付きやすい牛乳やおからも、スチコンを活用すれば失敗なく加熱調理できる。
- 干しいたけは手で割ることで、旨味成分がよく出て美味しいだしがとれる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 50人分(1人分:65g)】

材料準備



しょうが(千切り)、  
人参(千切り)、  
長ねぎ(小口切り)、  
油揚げ(千切り)。

調理方法



①65mmホテルパンに、牛乳、石づきをとり手で細かく割った干しいたけを入れ、牛乳に浸す。



②芯温計を差し、蓋をしてスチコン(コンビモード130℃-芯温30℃、蒸気量100%)で加熱する。加熱後30分間そのままホテルパンに入れておく。



③20mmホテルパンに、クッキングシートを敷き、おから・油揚げ・しょうが・人参・長ねぎの順番に広げてのせ、最後にサラダ油をかけて軽く混ぜ合わせる。



④スチコン(コンビモード170℃-7分、蒸気量40%)で加熱する。



⑤②のホテルパンにしょうゆを入れて混ぜ、④を入れてよく混ぜ合わせ、クッキングシートで落とし蓋をする。



⑥蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。



## 材料

	ホテルパン1枚分 (60人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
ごぼう(ささがき)	1500g	25g	25g
合びき肉	250g	4.2g	4.2g
赤唐辛子 (半分にして種を除く)	3本	0.1本	0.1本
ごま油	60g	1g	1g
七味唐辛子	適量	適量	適量
調味料A	牛乳	250ml	4.2ml
	砂糖	20g	0.3g
	しょうゆ	60g	1g
	顆粒だし	—	—
			0.03g

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	2481	83.7	121.4	6152	1009	198
	1人分	41	1.4	2.0	103	17	3
普通食 (1人分)	41	1.3	1.9	100	12	3	0.3

## レシピのポイント

- 肉は加熱すると凝固するので、①の作業はできるだけよく混ぜる。
- 「炒める」時は蓋をしない、「煮る」時は蓋をする、ガスコン調理の基本。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 60人分(1人分:30g)】

### 材料準備



ごぼう(ささがき)、赤唐辛子(半分にして種を除く)。

### 調理方法



①65mmホテルパンに、ごぼう・合びき肉・赤唐辛子・ごま油を入れて、よく混ぜ合わせる。



②スチコン(コンビモード150℃-10分、蒸気量100%)で加熱する。



③調味料Aをよく混ぜ合わせて、②に入れ全体をなじませ、クッキングシートで落とし蓋をする。



④蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



### 盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振る。



## 材料

	ホテルパン1枚分 (30人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
豚バラ肉ブロック	3000g	100g	100g
しょうが (皮付きでスライス)	20g	0.7g	0.7g
八角	8個	0.3個	0.3個
クローブ	16本	0.5本	0.5本
調味料A	牛乳	500ml	16.7ml
	砂糖	30g	1g
	しょうゆ	90g	3g

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	11579	459.6	994.9	7176	686	1860
	1人分	386	15.3	33.2	239	23	62
普通食 (1人分)	380	15.0	32.5	225	5	60	1.0

## レシピのポイント

- 長時間の煮込み料理でもスチコンを使えば、鍋をかき混ぜたり、火についている必要がないため、加熱中は他の作業をすることができ生産性が上がる。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 30人分(1人分:2切れ100g)】

### 材料準備

豚バラ肉ブロックは5cm幅にカットする。



### 調理方法



①20mmホテルパンに、クッキングシートを敷き、5cm幅に切った豚バラ肉を並べる。



②スチコン(コンビモード250℃-6分、蒸気量100%)で加熱する。



③65mm穴あきホテルパンに、②を並べる。



④スチコン(スチームモード100℃-60分)で加熱し、余分な脂分やアクを取り除く。



⑤65mmホテルパンに、④の肉を並べる。しょうが、八角、クローブを加え、よく混ぜ合わせた調味料Aを入れ、クッキングシートで落とし蓋をする。



⑥蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-30分、蒸気量100%)で加熱する。



### 盛り付け

肉を60等分にカットして、器に盛り付け、煮汁をかける。



## 材料

	ホテルパン1枚分 (16人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
生さば(70g切身)	16切れ	1切れ	1切れ
酒	10g	0.6g	0.6g
片栗粉	30g	1.9g	1.9g
調味料A	牛乳	400ml	25ml
	酒	240g	15g
	砂糖	70g	4.4g
	みそ	80g	5g
	赤唐辛子 (半分にして種を除く)	3本	0.2本

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	3597	254.8	208.9	4680	611	733
	1人分	225	15.9	13.1	293	38	46
普通食 (1人分)	217	15.7	12.4	273	15	43	1.4

## レシピのポイント

- なるべく新鮮なさばを使うようにする。
- さばに酒を直接ふるることにより、生臭さがおさえられるのがポイント。
- スチコンなら調理技術がなくても、均等に加熱できるので、皮目もきれいな煮魚を作れる。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 16人分(1人分:125g)】

### 材料準備



赤唐辛子は半分にして種を除いておく。

### 調理方法



①調味料Aをよく混ぜ合わせておく。



②さばに酒をふり、片栗粉を茶こしでふり、両面全体に片栗粉をまぶす。



③65mmホテルパンに、①の調味料を半量入れて、②のさばを並べる。その上から残りの①を入れて全体をなじませ、クッキングシートで落とし蓋をする。



④蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



### 盛り付け

器に盛り付け、煮汁をかける。

## 材料

	ホテルパン1枚分 (50人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)	
切り干し大根	350g	7g	7g	
芽ひじき	100g	2g	2g	
すりごま	60g	1.2g	1.2g	
調味料A	牛乳	1000ml	20ml	—
	砂糖	40g	0.8g	1.6g
	しょうゆ	65g	1.3g	3.6g
	顆粒だし	—	—	0.1g

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	2453	94.4	77.7	20698	4624	124
	1人分	49	1.9	1.6	414	92	2
普通食 (1人分)	40	1.4	0.8	392	71	0	0.7

## レシピのポイント

- 焦げ付きやすい調味料や食材でも、スチコンなら間接調理なので、失敗が少なく美味しく仕上がる。
- 彩り良く仕上げるには、人参の千切りを加えるのもよい。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 50人分(1人分:70g)】

### 材料準備



### 調理方法



①切り干し大根は水で洗い、汚れや臭みをとり水気を切る。ひじきは、水で洗い、たっぷりの水に5分つけて水気を切る。



②65mm穴あきホテルパンにクッキングシートを敷き、①を広げて入れる。



③スチコン(スチームモード 100℃-10分)で加熱する。



④65mmホテルパンに、よく混ぜた調味料Aを入れ、次に②を入れてよく混ぜる。表面を平らにしてクッキングシートで落とし蓋をする。



⑤蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



### 盛り付け

すりごまを入れて、全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。



### 材料

※醤油・砂糖を3倍濃縮のめんつゆ(90g)に置き換えられます。

	ホテルパン1枚分 (25人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
鶏もも肉(2cm角)	600g	24g	24g
干しいたけ	80g	3.2g	3.2g
れんこん(輪切り)	400g	16g	16g
ごぼう(斜め切り)	400g	16g	16g
こんにゃく(ちぎる)	300g	12g	12g
人参(乱切り)	400g	16g	16g
ゆでたけのこ(半月切り)	300g	12g	12g
さやいんげん(斜め切り)	130g	5.2g	5.2g
調味料A			
牛乳	300ml	12ml	—
しょうゆ	45g	1.8g	3.6g
砂糖	20g	0.8g	1.6g
顆粒だし	—	—	0.1g
調味料B			
赤唐辛子(半分に切り種を除く)	3本	0.1本	0.1本
ごま油	50g	2g	2g

### 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	2612	156.7	117.7	9757	996	8.6
	1人分	104	6.3	4.7	390	40	0.3
普通食 (1人分)	101	6.0	4.2	379	27	19	0.6

### レシピのポイント

- 根菜類の調理は、硬い野菜はスチームで柔らかくしてから煮る。スチームで下処理をすると味がしみこみやすい。
- 大きさを切り揃えると加熱時間が均一で、仕上がりがきれいに見える。
- 干しいたけは、牛乳につけて戻すと旨味成分がよく出て美味しく仕上がる。

### 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 25人分(1人分:100g)】

#### 材料準備

鶏もも肉(2cm角)、れんこん(輪切り)、ごぼう(斜め切り)、こんにゃく(ちぎる)、人参(乱切り)、ゆでたけのこ(半月切り)、さやいんげん(斜め切り)。



#### 調理方法



①ボウルに調味料Aを入れよく混ぜる。干しいたけをつけ柔らかく戻し、石づきをとり半分に切る。



②20mmホテルパンにクッキングシートを敷き、鶏もも肉を形よく入れて、重ならないように広げる。スチコン(コンビモード150℃-7分、蒸気量100%)で加熱する。



③65mm穴あきホテルパンに、れんこん・こんにゃく・ゆでたけのこ・さやいんげんを入れ、スチコン(スチームモード100℃-5分)、ごぼう・人参は(スチームモード100℃-12分)で加熱する。 ※同時に加熱する場合は、時間差で取り出す。



④65mmホテルパンに、③の野菜(さやいんげん以外)と調味料Bを入れて混ぜる。ここに①を入れて、よく混ぜ、クッキングシートで落とし蓋をする。



⑤蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-30分蒸気量100%)で加熱する。



#### 盛り付け

よく混ぜ合わせて、器に盛り付け、さやいんげんを飾る。



## 材料

	ホテルパン1枚分 (50人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
じゃがいも	2500g	50g	50g
牛乳	800ml	16ml	—
片栗粉	30g	0.6g	0.6g
塩	3g	0.06g	0.12g

## 栄養成分

		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	2689	63.6	33.8	9254	960	99	3.9
	1人分	54	1.3	0.7	185	19	2	0.1
普通食 (1人分)		43	0.7	0	160	1	0	0.1

## レシピのポイント

- この作り方を基本にして、ポテトサラダ・コロケ・グラタンなどいろいろなポテト料理へ展開・応用できる。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 50人分(1人分:70g)】

### 材料準備



じゃがいもは皮をむき、8等分に切り、水につけてからザルにあげて水気を切っておく。

### 調理方法



①スチコン(スチームモード100℃)で、じゃがいもを10分加熱する。



②65mmホテルパンに、①と牛乳・塩を入れてよく混ぜる。



③上から茶こしで片栗粉をふりかけ全体によく混ぜる。フッキングシートで落とし蓋をする。



④網をのせ、スチコン(コンビモード 130℃-15分、蒸気量100%)で加熱する。

※網をのせるのは、フッキングシートがスチコンの風に飛ばされないようにするため。



### 盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。



## 材料

	ホテルパン1枚分 (25人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
米	1500g	60g	60g
しめじ	200g	8g	8g
しいたけ(千切り)	200g	8g	8g
えのき	200g	8g	8g
油揚げ(千切り)	60g	2.4g	2.4g
乳 清	750ml	30ml	—
水	750ml	30ml	60ml
調味料	しょうゆ	80g	3.2g
	酒	40g	1.6g
	みりん	20g	0.8g
	砂糖	10g	0.4g
	顆粒だし	—	—
		0.4g	

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	6038	130.9	37.1	4931	890	0
	1人分	242	5.2	1.5	197	36	0
普通食 (1人分)	240	5.5	1.5	161	13	0	1.1

## レシピのポイント

- 乳清で炊くので、米はしっかり浸水させておくことがポイント。
- スチコンで炊くご飯は、モチモチした食感に仕上がる。
- 具材を変えることで、いろいろな種類のかわりごはんが楽しめる。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 25人分(1人分:160g)】

### 材料準備



しいたけ(千切り)、油揚げ(千切り)。  
※乳清の作り方はレシピ⑬を参照。

### 調理方法



①米を洗い、30分以上浸水してから、ザルにあげ水気を切っておく。



②鍋に、調味料をすべて入れ沸騰させる。ここに乳清と水を入れ混ぜる。



③65mmホテルパンに①を入れ、小房に分けたしめじ、しいたけ、軸をとり半分に切ったえのき、油揚げをのせ、②を注ぐ。



④蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-30分、蒸気量100%)で加熱し、庫内で10分蒸らす。



### 盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。



## 材料

	ホテルパン1枚分 (14人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
生鮭 (60g切身)	14切れ	1切れ	1切れ
漬けたれ	乳清	250ml	17.9ml
	しょうゆ	40g	2.9g
	レモン (輪切り)	85g	6.1g
	酒	—	—
			8.9ml

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	1252	191.9	35.3	3617	386	496
	1人分	89	13.7	2.5	258	28	35
普通食 (1人分)	88	13.9	2.5	240	14	35	0.9

## レシピのポイント

- 肉や魚をたっぷりの乳清につけて加熱するのでしっとり仕上がる。
- コンビモードで焼くので、水分蒸発によるパサつきは起きにくい。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 20mm / 14人分(1人分:60g)】

### 材料準備



※乳清の作り方はレシピ⑬を参照。

### 調理方法



①鮭は皮付きのまま、骨を除き、表面の水分をふき取る。



②漬けたれの材料をビニール袋に入れて混ぜ、鮭を入れて冷蔵庫で一晩漬ける。



※真空包装機がある場合は、漬けたれの材料を真空包装袋に入れて混ぜ、鮭を入れて真空パックして1時間おく。



③20mmホテルパンに、クッキングシートを敷き、鮭を並べる。



④スチコン(コンビモード230℃-8分、蒸気量100%)で加熱する。  
※機種により加熱時間が前後する場合がありますので、焼き加減を見て調整する。



### 盛り付け

器に盛り付ける。



## 材料

	ホテルパン1枚分 (18人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
カッターチーズ	1200g	66.7g	—
卵 白	420g	23.3g	23.3g
塩	2g	0.1g	0.2g
しいたけ	360g	20g	20g
長ねぎ(小口切り)	240g	13.3g	13.3g
黒いりごま	30g	1.7g	1.7g
片栗粉	30g	1.7g	1.7g
サラダ油	40g	2.2g	2.2g
木綿豆腐(水切り後)	—	—	66.7g
乳 清	300ml	16.7ml	—
ボン酢しょうゆ	20g	1.1g	2.2g
片栗粉	10g	0.6g	0.6g
顆粒だし	—	—	0.1g

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食 1枚分	3605	218.4	237.9	4155	3244	658	6.4
1人分	200	12.1	13.2	231	180	37	0.4
普通食 (1人分)	113	8.7	6.4	236	93	1	0.6

## レシピのポイント

- ①の材料を混ぜる時の「順番」を必ず守ることが美味しく作るポイント。
- 混ぜる時は「菜箸」を使い、生地をふわふわに仕上げる。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 20mm / 18人分(1人分:100g)】

### 材料準備



しいたけは、1cm角にスライスする。長ねぎは小口切りにする。



※カッターチーズと乳清の作り方はレシピ⑬を参照。

### 調理方法



①材料を混ぜる。(必ずこの順番を守ること)  
ボウルに卵白を入れて、菜箸でよく溶き、カッターチーズと塩を入れ混ぜる。次に、しいたけと長ねぎ・黒ごまを入れ混ぜ、最後に片栗粉を入れてよく混ぜる。



②20mmホテルパンにクッキングシートを敷き、①を広げ入れ、スクッパーで表面を平らにし、サラダ油をぬる。



③スチコン(コンビモード200℃-5分、蒸気量100%)で加熱した後、焼成温度を下げ(コンビモード180℃-10分、蒸気量100%)でさらに加熱する。  
※機種により加熱時間が前後する場合がありますので、焼き加減を見て調整する。



④乳清ボン酢は、鍋に材料を入れ混ぜあわせ、加熱してとろみをつける。



盛り付け ③をクッキングシートごとまな板に取り出し、18個の正方形(長辺6等分、短辺3等分)にカットする。器に盛り付け、乳清ボン酢をかける。

## 材料

	ホテルパン1枚分	出来上がり分量	
牛乳	2000ml	カッテージチーズ	600g
米酢	150g	乳清	1400ml

## カッテージチーズと乳清の栄養成分 (100gあたり)

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
カッテージチーズ	208	12.7	15	116	210	54	0.1
乳清	24	0.3	0.1	164	80	0	0.1

※詳細は乳和食Webサイトでご覧いただけます。

## レシピのポイント

- 酢は米酢を使用すること。穀物酢を使うと、独特の酢酸のにおいが出てくる。
- 酢を入れる際、牛乳の温度が低すぎるとすぐに分離せず、乳臭い乳清に仕上がってしまう。
- 酢を混ぜる時は、必ずヘラを使い、優しく混ぜることがポイント。
- 大量に作る場合はホテルパンを段数分同時に調理できる。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 牛乳2000ml 調理分】

### 材料準備



### 調理方法



①65mmホテルパンに、牛乳を入れる。



②庫内の芯温計を①の中に入れ、蓋をしてスチコン(コンビモード130℃-芯温90℃)で加熱する。

\*芯温調理なので、温度管理の失敗がない。



③牛乳の温度が90℃になったら取り出して、米酢を静かに全体に加えていき、ゴムベラでやさしく十字を描くように混ぜる。



④均等に分離したら、そのまま粗熱を取る。



⑤ザルに不織布のクッキングペーパーを敷き、ボウルで受け④を濾し、乳清とカッテージチーズに分ける。

### 仕上がり



真っ白な「カッテージチーズ」と、透明感のある「乳清(ホエー)」に仕上がる。

乳和食



<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

乳和食  
公式Webサイトへ  
GO!!  
facebook  
もあるよ!



発行 一般社団法人Jミルク

住所 東京都中央区築地4-7-1 築地三井ビル5F

TEL.03-6226-6351 / FAX.03-6226-6354

E-mail. [info@j-milk.jp](mailto:info@j-milk.jp) <http://www.j-milk.jp/>

2017年5月

平成29年度生乳需要基盤確保事業  
独立行政法人農畜産業振興機構 後援