AsahiKASEI
旭化成ホームプロダクツ

業務用 クッキングシート

# クックパー®

## 活用ガイドブック

旭化成ホームプロダクツ株式会社

# I N D E X

## クックパー®シリーズ商品ラインナップ


■業務用クックパーEG® クッキングシート 商品紹介
- BOXタイプ ……2
- スチコン用 ……4
- 小型スチコン用 ……4
- セパレート紙 別注品 ……5

■業務用クックパー® 商品紹介
- 業務用クックパー® クッキングシート ……6
- 業務用クックパーEG® クッキングシート ……6
- 業務用クックパーEG® セパレート紙 ……6
- 業務用クックパー® セパレート紙 ……7
- 業務用クックパー® 紙カップ ……8


## クックパー®シリーズ活用実例

### 焼く


- 三元豚 豚トロ炙り焼き ……10
- 鰆の二色焼き（黄金焼き・アーモンド焼き）……10
- チキンマヨネーズ焼き ……11
- 焼き豚と新鮮野菜の中華仕立て ……11
- 鰆の西京焼き ……12
- 海老と帆立の陶板奉書焼き ……12
- フォンダンショコラ ……13
- ハンバーグ&トマトのコンフィ ……13
- 魚介のシート焼き トマトソース……14
- バニラアイスとチョコレートのクレープ包み ……14
- 小鯛のワカメ風味 ……15
- マカロン・オランジュ ……15


### 蒸す


- 点心6品 ……16
- 平目のポピエット ……16
- 花鯛のちり蒸し ……17
- にくもちカレイの蒸し煮 ……17
- 海老とホタテのムース仕立てカシスマスタードソース …18
- 春野菜と豚肉の蒸し物 ……18
- 蒸しタラバ ……19
- 目玉焼き ……19


### 煮る


- リンゴの茶巾包みサバイヨンのグラタン……20
- 煮あなご ……20


### 揚げる


- ドフィーヌ（牛ヒレ肉のステーキ 赤ワインソース）……21
- ホタテと野菜のかき揚げ ……21


### 敷く・巻く


- 野菜とササミのプレッセシークヮーサーと蜂蜜のソース…22
- サーモンマリネのミルフィーユ……22

## クックパーEG®大量調理レシピ

### 病院給食レシピ


- 鶏肉のきこり煮 ……24
- ココナッツカレー ……24
- じゃがいものきんぴら ……25
- 里芋のパン粉焼き ……25
- 赤魚の煮付け ……26
- 生鮭のマッシュポテト焼き ……26
- 豆腐と卵のふくさ焼き ……27
- 鱈のハーブパン粉焼き ……27
- 鶏肉の包み蒸し ……28
- 鮭の七味焼き ……28
- パテ・ド・カンパーニュ ……29
- きのこオムレツ ……29


### 老健給食レシピ


- 大根と豚肉のコーラ煮 ……30
- 中華風炊き込みごはん ……30
- かき揚げ ……31
- 松風焼き ……31
- チヂミ ……32
- 鮭の塩焼き（ソフト食） ……32
- ふんわりロールの卵焼き ……33
- やわらか豚カツ ……33
- 豆乳茶碗蒸し、そぼろあん ……34
- 鯖の煮おろし ……34
- 二色つくね焼き ……35
- やわらか酢豚 ……35
- バナナケーキ ……36
- スイートポテト ……36
- チョコバナナ蒸しパン ……37
- さつま芋とりんごの蒸しケーキ ……37


### 学校給食レシピ


- 健康酢豚 ……38
- フレンチトースト ……38
- れんこんのつくね蒸し ……39
- 緑茶の蒸しケーキ ……39
- 卵の千草焼き ……40
- 大学いも ……40
- 鮭のタルタル焼き ……41
- タンドリーチキン ……41


### 保育園給食レシピ


- 具だくさんの卵焼き ……42
- にんじんとオレンジの蒸しパン ……42
- パイナップルケーキ ……43
- お好み焼き ……43


### デリカ・惣菜レシピ


- 鮭のちゃんちゃん焼き ……44
- 秋野菜とポークの甘辛炒め ……44
- 彩り野菜のヘルシー焼きそば ……45
- 鶏の唐揚げ ……45
- バックリブのバーベキュー ……46
- 煮込みハンバーグ ……46
- ひじきの蒸しパン ……47
- ハタハタの田楽 ……47


### 小型スチコン調理レシピ


- トマトパイ ……48
- チーズまんじゅう ……48
- 鮭の花かご焼き ……49
- ベーコンとチーズのエビ ……49



調理撮影協力

- 医療法人 啓仁会 所沢ロイヤル病院
- 医療法人社団 創進会 みつわ台総合病院
- 社会福祉法人 緑風会 緑風荘病院
- 医療法人社団 永生会 永生病院
- 佐々木研究所附属 杏雲堂病院
- 介護老人保健施設 所沢ロイヤルの丘
- 介護付有料老人ホーム くらら用賀
- 介護老人保健施設 ボヌール
- 特別養護老人ホーム ところの苑
- 特別養護老人ホーム しゃんぐりら
- 特別養護老人ホーム やすらぎの園
- 東京都世田谷区立 駒沢小学校
- 東京都荒川区立 原中学校
- 群馬県高山村立 高山小学校
- 学校法人 八千代松陰学園
- 東京都文京区立 本郷保育園
- 主婦の店 鶴岡店 パル店
- 株式会社T.O.C
- 株式会社スチコン塾
- 株式会社クッキングサポート
- オザキ株式会社

# 食材のロスを軽減し、厨房の省力化に貢献する!

業務用 クックパー®

焼く、蒸す、煮る、揚げるなど、いろいろな調理方法に活用できるクッキングシート業務用クックパー®シリーズ。料理をおいしく美しく、そして手早く仕上げるために、外食・中食・給食産業のプロの厨房を支えています。

## 料理がくっつかず、後かたづけカンタン。

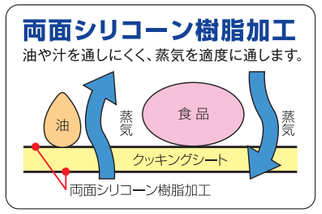
業務用 クッキングシート クックパーEG®

オーブン・スチコン
蒸し料理・電子レンジ
落としぶた用

BOXタイプ 33cm×30m

## クックパーEG® クッキングシートの特長

❶両面シリコーン樹脂加工で表裏なく使用できるので、作業効率がアップします。
❷油や汁を通しにくいので、天板の洗浄作業が軽減できます。
❸料理が天板にくっつかずサラっとはがせるので、キレイに仕上がり、食材の歩留まりがアップします。
❹蒸気を適度に通すので、蒸し料理にも適しています。
❺耐熱温度は250℃(20分)で、幅広いメニューや大量調理に対応できます。




## クックパーEG® クッキングシートの活用メリット

キレイに仕上がる!

ヘルシー料理ができる!

ふっくら仕上がる!

後かたづけがカンタン!

スピーディに調理できる!

調理歩留まりがよい!

## クックパーEG® クッキングシートの調理用途

焼く

蒸す

煮る

揚げる

巻く

包む

## クックパーEG® クッキングシートが活躍する調理機器

スチコン

オーブン

セイロ／蒸し器

電子レンジ

鍋(落としぶた)

フライヤー

鉄板／グリドル

金型／セルクル

## クックパー® シリーズ クッキングシート 商品グレード

外刃タイプ 33cm×20m

業務用 クッキングシート クックパー®

耐油性、耐水性、剥離性を高めた、日本限定仕様のハイグレード品。外食産業の中でもホテル・レストランなど繊細で美しい料理の仕上がりを求められるプロの厨房で活用されています。

BOXタイプ 33cm×30m

業務用 クッキングシート クックパーEG®

クックパー®シリーズのレギュラーグレード品。耐油性、耐水性、剥離性の面ではクックパー®クッキングシートほど高くはありませんが、通常の調理プロセスにおいてはクックパー®クッキングシートと同様に、さまざまな調理器具、調理方法に対応できます。

## ホテルパン1/1サイズの便利なカット品!

スチコン調理の必需品!

業務用 クッキングシート クックパーEG® スチコン用

33cm×54cm(50枚入)

## クックパーEG® スチコン用の3大メリット

### 1 そのまま使える ホテルパン1/1サイズ

あらかじめ、ホテルパン1/1サイズにカットしてあるので、取り出してそのまま使えます。1枚ごとカットするのに比べて、手間がかかりません。

### 2 楽に取り出せる スパイラル方式

1枚ずつ楽に取り出せるスパイラル方式を採用。忙しい厨房内でも、サッと取り出してホテルパンにセットでき、スムーズな作業が可能となります。

### 3 刃がないから 廃棄もカンタン

箱に金属の刃がついていないので、使用後はそのまま可燃ゴミとして廃棄できます。大量に使用する現場にこそ、分別不要の使い勝手がモノを言います。

## 小型スチコンには 1枚ずつに切れているホテルパン2/3サイズ!

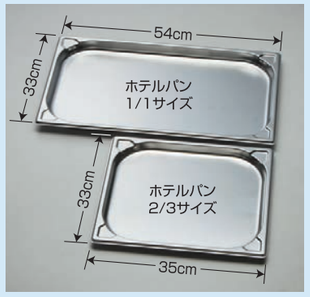
カフェレストラン、デリカ、居酒屋などコンパクトな厨房での小型スチコン調理をしっかりサポートします。

33cm×35cm(50枚入)

業務用 クッキングシート クックパーEG® 小型 スチコン用

## スチコンで使用するホテルパンのサイズ

ホテルパンには様々なサイズがありますが、一般的に1/1サイズが現場で広く使われています。また小型スチコンの普及に伴い、2/3サイズの使用頻度が増加しています。




## クッキングシートの使い方のコツ

### ホテルパンに上手に敷くコツ

箱から取り出したときには巻きぐせがありますが、カールした内側を下面にして、ホテルパンに伸せば、巻き戻らずにスッと敷くことができます。

### スチコンの風に飛ばされないコツ

落としぶたなど料理の上にかぶせる使い方をする場合、焼き網を上にのせると、飛ばされずにしっかり調理できます。

## 用途に合わせてセパレート紙の別注サイズを承ります。

オーブン、スチコンの天板、テイクアウト用の箱のサイズや、セイロ、蒸し器、陶板焼き用などにカットできます。角型、まる型、穴あき加工、各種ご要望に応じます。

業務用 クックパーEG® セパレート紙 別注品

## 3000枚以上のロットでオーダーできます! 見積りその他、お気軽にお問い合わせください。

角 型

穴あき角型

穴あきまる型

まる型

### ■別注品オーダーサイズ

●角　型／最小サイズ:30mm×30mm
　　最大サイズ:1010mm×1100mm

●まる型／最小サイズ:52mm(直径)
　　最大サイズ:480mm(直径)

上記サイズの範囲内でしたら、ご希望のサイズでお作りいたします。ご使用の調理器具の大きさに合わせてご注文ください。*その他、穴あき、穴なし等各種加工にお応えします。まる型には「66種類のサイズ」の金型をご用意しております。

### ■金型サイズ在庫一覧表(サイズは直径)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 52mm | 90mm | 122mm | 168mm | 220mm | 290mm |
| 55mm | 92mm | 125mm | 170mm | 225mm | 300mm |
| 60mm | 95mm | 126mm | 175mm | 230mm | 310mm |
| 65mm | 97mm | 130mm | 180mm | 235mm | 320mm |
| 70mm | 100mm | 133mm | 185mm | 240mm | 330mm |
| 73mm | 105mm | 140mm | 190mm | 245mm | 350mm |
| 75mm | 110mm | 150mm | 195mm | 250mm | 360mm |
| 78mm | 114mm | 155mm | 200mm | 260mm | 400mm |
| 80mm | 116mm | 160mm | 205mm | 265mm | 420mm |
| 82mm | 118mm | 162mm | 210mm | 270mm | 430mm |
| 83mm | 120mm | 165mm | 215mm | 280mm | 480mm |

### 別注サイズ オーダー例

コンベアオーブン用別注品
参考:657mm×456mm、角型

大型角セイロ用別注品
参考:450mm×450mm、穴あき角型

大型まるセイロ用別注品
参考:直径450mm、穴あきまる型

陶板用別注品
参考:直径180mm、まる型

### ■別注品の納品梱包形態

●角　型
500枚／個包装(クラフト紙梱包)／外装段ボール入

●まる型
500枚／個包装(紙バンド十字留、ポリ袋梱包)／外装段ボール入

※ご希望により250枚／個包装にもご対応いたします。
※サイズにより段ボール梱入数は異なります。※両辺80mm以下の角型の個包装は、ポリ袋梱包となります。

業務用 クックパーEG® セパレート紙 別注品「特別対応商品」

別注品6枚取り天板用セパレート紙(350mm×500mmサイズ)を2000枚から、翌日出荷で対応いたします。(注1)

※2000枚以上のオーダーについては、ケース単位(2000枚／ケース)での出荷となります。※一度に50000枚以上の大量のご注文につきましては、納品に多少お時間をいただく場合があります。(注1)受注日の翌日出荷、納品日は翌々日以降になります。

## 業務用 クックパー® クッキングシート

オーブン、スチコン、蒸し料理、落としぶたに

●両面シリコーン樹脂加工で表裏なく使用できるので、作業効率がアップします。●油や汁を通しにくいので、天板の洗浄作業が軽減できます。●蒸気を適度に通すので、蒸し料理にも適しています。●耐熱温度は250℃(20分)で、幅広いメニューや大量調理に対応できます。●耐熱温度の高い紙で耐油性、耐水性、剥離性に優れています。

| 商品 | 規格名／規格 | 1個(本)の希望小売価格(税抜き) | パッケージサイズ(mm)<br>入数／重量<br>JANコード | 段ボールサイズ(mm)<br>梱入数／重量<br>ITFコード |
|---|---|---|---|---|
| | 外刃タイプ<br>33cm×20m | 1,200円 | 幅340×奥55×高55 | 幅285×奥230×高355 |
| | | | 1本／370g | 20本／7.7kg |
| | | | 4901670052343 | 14901670052340 |

## 業務用 クックパー® EG® クッキングシート

オーブン、スチコン、蒸し料理、落としぶたに

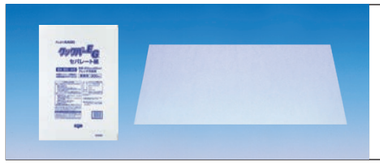
●両面シリコーン樹脂加工で表裏なく使用できるので、作業効率がアップします。●油や汁を通しにくいので、天板の洗浄作業が軽減できます。●料理が天板にくっつかずサラっとはがせるので、キレイに仕上がり、食材の歩留まりがアップします。●蒸気を適度に通すので、蒸し料理にも適しています。●耐熱温度は250℃(20分)で、幅広いメニューや大量調理に対応できます。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | BOXタイプ<br>33cm×30m | 1,200円 | 幅342×奥51× 高51 | 幅272×奥214×高355 |
| | | | 1本／459g | 20本／9.6kg |
| | | | 4901670109702 | 14901670109709 |
| <br>●ホテルパン1／1サイズにカットしてあります。 | スチコン用<br>33cm×54cm<br>50枚入 | 1,100円 | 幅340×奥55×高55 | 幅300×奥240×高355 |
| | | | 50枚／410g | 20本／8.7kg |
| | | | 4901670104813 | 14901670104810 |
| <br>●ホテルパン2／3サイズにカットしてあります。 | 小型スチコン用<br>33cm×35cm<br>50枚入 | 800円 | 幅340×奥55×高55 | 幅293×奥125×高350 |
| | | | 50枚／276g | 10本／3.2kg |
| | | | 4901670108460 | 24901670108464 |

## 業務用 クックパー® EG® セパレート紙

フレンチ天板サイズのクッキングシート

●両面シリコーン樹脂加工の耐油紙です。●料理がくっつかず、サラっとはがせてキレイに仕上がります。●油や汁を通しにくいので、調理器具の後かたづけが簡単です。●耐熱温度は250℃(20分)なので、幅広い料理に使えます。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  | EK60-40<br>角型<br>フレンチ天板用<br>600mm×400mm | 5,400円 | 幅605×奥410×高30 | 幅615×奥420×高140 |
| | | | 300枚／個　3.3kg | 4個(1200枚)／13.9kg |
| | | | 4901670103540 | 14901670103547 |

## 業務用 クックパー® EG® セパレート紙(フレンチ天板用)

### 製菓現場における、フレンチ天板調理でのセパレート紙の活用例

黒ゴマのダンティル

マカロン・オランジュ

キャラメル

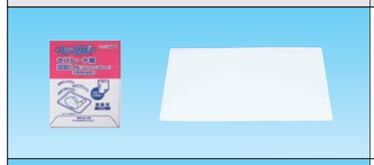
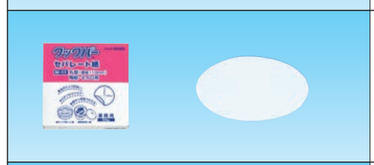
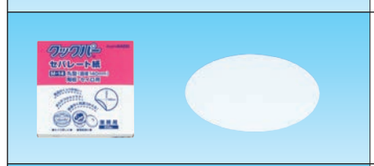
いちごのショコラ・シャン



## 業務用 クックパー® セパレート紙

用途に合わせたカットタイプのクッキングシート

●天板やセイロ、蒸し器などのサイズに合わせて選べます。●料理がくっつかず、サラっとはがせてキレイに仕上がります。●大量個食の仕込みや後かたづけが簡単で、手間が大幅に省けます。

| 商品 | 規格名／規格 | 1個の希望小売価格(税抜き) | パッケージサイズ(mm)<br>入数／重量<br>JANコード | 段ボールサイズ(mm)<br>梱入数／重量<br>ITFコード |
|---|---|---|---|---|
|  | K30-39<br>角型<br>8枚取り天板用<br>390mm×300mm | 18,000円 | 幅315×奥400×高60 | 幅325×奥405×高135 |
| | | | 1000枚／個　5.2kg | 2個(2000枚)／11.0kg |
| | | | 4901670053753 | 14901670053750 |
| | K35-50<br>角型<br>6枚取り天板用<br>500mm×350mm | 25,000円 | 幅365×奥505×高60 | 幅380×奥510×高135 |
| | | | 1000枚／個　7.8kg | 2個(2000枚)／16.4kg |
| | | | 4901670053852 | 14901670053859 |
|  | M-11<br>丸型<br>陶板・セイロ用<br>直径110mm | 1,500円 | 幅113×奥113×高28 | 幅235×奥122×高150 |
| | | | 500枚／個　225g | 10個(5000枚)／2.4kg |
| | | | 4901670053258 | 14901670053255 |
|  | M-14<br>丸型<br>陶板・セイロ用<br>直径140mm | 2,500円 | 幅143×奥143×高28 | 幅295×奥150×高150 |
| | | | 500枚／個　355g | 10個(5000枚)／3.7kg |
| | | | 4901670053357 | 14901670053354 |
| | M-18<br>丸型<br>陶板・セイロ用<br>直径180mm | 3,500円 | 幅183×奥183×高28 | 幅370×奥190×高150 |
| | | | 500枚／個　590g | 10個(5000枚)／6.0kg |
| | | | 4901670053456 | 14901670053453 |
| | AM-11<br>穴あき丸型<br>セイロ用<br>直径110mm | 1,900円 | 幅113×奥113×高28 | 幅235×奥122×高150 |
| | | | 500枚／個　210g | 10個(5000枚)／2.1kg |
| | | | 4901670104288 | 14901670104285 |
| | AM-13<br>穴あき丸型<br>セイロ用<br>直径130mm | 2,600円 | 幅131×奥131×高25 | 幅275×奥138×高143 |
| | | | 500枚／個　283g | 10個(5000枚)／3.0kg |
| | | | 4901670100105 | 14901670100102 |
| | AM-15<br>穴あき丸型<br>セイロ用<br>直径150mm | 3,700円 | 幅151×奥151×高25 | 幅315×奥158×高143 |
| | | | 500枚／個　366g | 10個(5000枚)／3.9kg |
| | | | 4901670100112 | 14901670100119 |

## 業務用 クックパー® EG® セパレート紙(フレンチ天板用)

### 給食厨房における、深さ65mmのホテルパン調理での活用例

シーフードグラタン

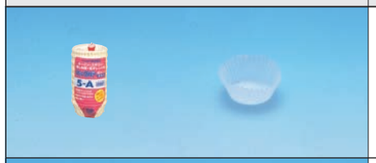
かぼちゃの蒸しパン

具だくさんの卵焼き

## 業務用 クックパー® 紙カップ

オーブン、蒸し料理、
電子レンジに使える紙カップ

●サイズが豊富だから、宴会、惣菜、給食など大量の個食調理に便利です。●パンやケーキがキレイにはがせ、美しく仕上がります。また後かたづけも簡単です。●ノンオイル調理ができ、ヘルシーメニューにピッタリです。

| 商　　品 | 規格名／規格 | 1パックの希望小売価格（税抜き） | パッケージサイズ(mm)<br>入数／重量<br>JANコード | 段ボールサイズ(mm)<br>梱入数／重量<br>ITFコード |
|---|---|---|---|---|
|  | 5-A<br>底径33×深さ19(㎜)<br>0.2g | 400円 | 幅50×奥50×高95 | 幅331×奥241×高110 |
| | | | 250枚／50g | 30パック(7500枚)／1.9kg |
| | | | 4901670054545 | 14901670054542 |
| | 6-A<br>底径36×深さ22(㎜)<br>0.2g | 550円 | 幅50×奥50×高100 | 幅322×奥265×高116 |
| | | | 250枚／60g | 30パック(7500枚)／2.2kg |
| | | | 4901670054149 | 14901670054146 |
| | 7-A<br>底径40×深さ25(㎜)<br>0.3g | 650円 | 幅60×奥60×高125 | 幅393×奥280×高130 |
| | | | 250枚／75g | 30パック(7500枚)／2.7kg |
| | | | 4901670054743 | 14901670054740 |
| | 8-A<br>底径45×深さ27(㎜)<br>0.3g | 850円 | 幅65×奥65×高130 | 幅305×奥281×高138 |
| | | | 250枚／90g | 20パック(5000枚)／2.2kg |
| | | | 4901670054248 | 14901670054245 |
| | 12-A<br>底径60×深さ30(㎜)<br>0.5g | 1,000円 | 幅80×奥80×高115 | 幅396×奥261×高166 |
| | | | 250枚／125g | 20パック(5000枚)／3.0kg |
| | | | 4901670054347 | 14901670054344 |
| | 目玉焼<br>底径75×深さ25(㎜)<br>0.5g | 1,400円 | 幅95×奥95×高105 | 幅465×奥311×高103 |
| | | | 250枚／135g | 15パック(3750枚)／2.5kg |
| | | | 4901670054842 | 14901670054849 |
| | 小判(小)<br>底径80×50 深さ35(㎜)<br>0.6g | 1,800円 | 幅110×奥75×高115 | 幅385×奥351×高117 |
| | | | 250枚／165g | 15パック(3750枚)／3.0kg |
| | | | 4901670054040 | 14901670054047 |
| | 小判(大)<br>底径125×75 深さ30(㎜)<br>0.9g | 2,000円 | 幅150×奥100×高150 | 幅470×奥221×高155 |
| | | | 250枚／235g | 10パック(2500枚)／2.8kg |
| | | | 4901670054941 | 14901670054948 |

**30000枚以上のロットで紙カップの別注サイズを承ります。(見積りその他、お気軽にお問い合わせください。)**

### 業務用 クックパー® セパレート紙の活用例

天板やセイロ、蒸し器のサイズに合わせて選べます。

陶板焼

中華点心

### 業務用 クックパー® 紙カップの活用例

宴会、惣菜、給食の大量個食調理に便利です。

目玉焼

かつとじ



# クックパー®シリーズ活用実例

## 焼く

## 蒸す

## 煮る

## 揚げる

## 敷く・巻く

# 焼く

耐熱温度250℃(20分)のクックパー®シリーズは、スチコンやオーブン料理の強い味方。両面シリコーン樹脂加工の耐油紙なので天板のこげつきを防ぎ、料理がキレイに仕上がります。



## 和食居酒屋

店名
ほっこり和食 莫莫居鶯

メニュー名
三元豚 豚トロ炙り焼き

使用機器・用途
スチコン・天板敷き

**ユーザーコメント** 厳選された食材の持ち味を引き出してくれます。

宴会時の大量調理になくてはならない最強タッグがスチコンと「クックパーEG®」。「クックパーEG®」を使うと、野菜はほどよく水分を保って甘みを引き出し、豚肉と相性のよい塩ダレや、鶏肉に使う南蛮ダレなど調味料のこげつきを防ぎ、ふっくらと仕上げてくれるので重宝しています。当店のこだわりである素材の良さをしっかりと活かしてくれる強い味方ですね。

## 和食割烹

店名
谷中 魚善

メニュー名
鰆の二色焼き
(黄金焼き・アーモンド焼き)

使用機器・用途
スチコン・天板敷き

**ユーザーコメント** キレイな形のままサッと盛りつけできます。

卵黄とアーモンドをのせて焼き上げる鰆の二色焼きは、色鮮やかで風味豊かな宴会の人気メニュー。「クックパー®」を使うと、鰆の形をくずさずにサッと取り分けでき、作業効率が上がります。また、調味料やタレでスチコンの中が汚れないのも魅力。「クックパー®」を敷くのと敷かないのとでは、スチコンの持ちが違いますよ。

## スーパーマーケット惣菜

店名
主婦の店 鶴岡店

メニュー名
チキンマヨネーズ焼き

使用機器・用途
スチコン・天板敷き

お惣菜

お弁当

**ユーザーコメント** 調理のスピードもおいしさもアップ。

チキンのマヨネーズ焼きは、おかずにも弁当の主菜にも使える人気の一品。「クックパーEG®スチコン用」を使えば、天板の汚れを気にせず、鶏肉を並べた上からマヨネーズをかけられるので、スピーディに大量調理ができます。また、焼いてもマヨネーズがこげつかず、サラっとはがせて盛りつけが楽。調理後の洗浄作業も簡単です。

## ミートデリカ

店名
滝沢ハム
美食の森 レッケルバルト

メニュー名
焼き豚と新鮮野菜の中華仕立て

使用機器・用途
スチコン・天板敷き

**ユーザーコメント** 野菜の甘みと食感を活かしたヘルシー惣菜に。

厚切りの焼き豚を、キャベツや玉ねぎなどの野菜と一緒に蒸し焼きにし、ラーメンスープ風味のタレをかけた中華風ヘルシーメニュー。「クックパーEG®スチコン用」を使えば、天板の熱が直接伝わらないので、野菜の水分がほどよく保たれ、パサつかずにふっくらとした仕上がりに。また、油を使わなくてもよいのでヘルシーに調理できます。

## 病院給食

店　　名
みつわ台総合病院

メニュー名
鰆の西京焼き

使用機器・用途
スチコン・天板敷き

**ユーザーコメント** こげつかず、キレイな形のまま盛りつけできます。

お年寄りに人気がある鰆の西京焼き。「クックパーEG®スチコン用」を使えば、ベタつく味噌がサラっとはがせてこげつかず、くずれやすい切り身がサッと取り分けでき、キレイな形のまま盛りつけできるので、調理から盛りつけまでの作業がスムーズに行えます。また、味噌の匂いが天板に移りにくく、洗浄作業も楽なので大助かりです。

## 温泉旅館

店　　名
いわき湯本温泉 ホテル美里

メニュー名
海老と帆立の陶板奉書焼き

使用機器・用途
陶板鍋、1人前用卓上コンロ・包む、陶板敷き

**ユーザーコメント** 奉書包みと、さらに陶板にも敷いています。

「クックパー®」は丈夫でコシがあるため、キレイな奉書包みを作るのにおすすめです。さらに水分を通しにくいので、食材から出る汁気がこぼれることもありません。また、陶板の上に「クックパー®」のまる型を敷いて二重に活用すれば、陶板がほとんど汚れないので、大量の後かたづけがスピーディにできます。





## 洋食レストラン

店　　名
レストラン サカキ

メニュー名
フォンダンショコラ

使用機器・用途
スチコン・セルクル巻き、天板敷き

**ユーザーコメント** キレイに膨らみ、形をくずさず提供できます。

口溶けがよく、やわらかな生地のフォンダンショコラは、セルクルから取り出す時に形がくずれてしまいがち。そこでセルクルの内側に「クックパーEG®」を巻いておけば、キレイな形のまま膨らみ、サッとはがせて形をくずさずに提供できるので便利です。また、型にバターを塗らなくていいのも手間がかからずうれしいですね。

## 洋食レストラン

店　　名
レストラン サカキ

メニュー名
ハンバーグ&トマトのコンフィ

使用機器・用途
スチコン・天板敷き

**ユーザーコメント** 肉汁を封じ込め、ふっくらジューシーに焼き上げます。

加熱するとふっくらと大きくふくれる、当店自慢のハンバーグ。「クックパーEG®」を使えば、肉汁をしっかり保ってキレイに焼き上がり、取り出す時にサッとすくえて失敗がありません。つけ合わせのトマトのコンフィも水分を適度に保ち、ジューシーに甘く仕上がり、形をくずさず取り分けできます。

## イタリアンレストラン

店　　名
ラ・カンパアーナァ

メニュー名
魚介のシート焼き トマトソース

使用機器・用途
ピザオーブン・包む

**ユーザーコメント** 魚介の旨みとハーブの香りをしっかりとキープします。

魚介類に自家製トマトソースとチーズをかけて「クックパーEG®」で包み、鍋ごと蒸し焼きにした人気の一品。「クックパーEG®」を使うと、素材の旨みと香りをしっかり封じ込め、鍋にこげつかず、ふわっとジューシーに仕上がります。また、バジル等ハーブの香りが逃げることなく引き立つのもポイントですね。

## 鉄板焼き・和食

店　　名
はんなり屋

メニュー名
バニラアイスと
チョコレートのクレープ包み

使用機器・用途
鉄板・敷く

**ユーザーコメント** こげつかず、サラっとはがせてキレイに仕上がります。

鉄板に「クックパー®」を敷き、その上にクレープ生地を流して焼くと、生地を薄く均一に広げやすいので便利です。破けやすいクレープ生地が、こげつかずにサラっとはがせる上、フィリングも巻きやすくなります。さらに鉄板の匂いも移らず、余分な油も使わなくてよいので、手軽に鉄板でスイーツが作れます。





## ホテル

店　　名
ANAインターコンチネンタル
ホテル東京

メニュー名
小鯛のワカメ風味

使用機器・用途
スチコン・天板敷き、かぶせる

**ユーザーコメント** 形をくずさない上、繊細な味の調整にも役立ちます。

塩釜焼きはキレイな形のまま提供することが大切。「クックパー®」を天板に敷くとくっつかないので、サッと塩釜を取り上げることができ、割れたりくずれたりする失敗がありません。また、鯛と塩釜の間にもう1枚「クックパー®」を挟むと、ワカメの風味を残しつつ間接的に塩分が浸透するので、まろやかな味に仕上がりますね。

## 洋菓子店

店　　名
レ・アントルメ国立

メニュー名
マカロン・オランジュ

使用機器・用途
ベーカリーオーブン・天板敷き

**ユーザーコメント** 形をくずさずサッと取り外せ、効率的に作業できます。

やわらかで粘着性の高いマカロン生地の焼成には、作業性に優れた「クックパーEG®セパレート紙フレンチ天板用」が便利です。丈夫な耐油紙なので、マカロンのピエを適度に捉えながらも、焼き上がりのキレイな形を壊さず、サラっとはがすことができます。また、あらかじめ天板サイズにカットされているので、いろいろな焼菓子で効率的な作業ができるところも魅力ですね。

# 蒸す

素材の持ち味が活きる蒸し料理。蒸気を適度に通すクックパー®シリーズなら、料理がふっくら仕上がり、サッと取り分けできるため、美しい形のまま提供できます。



## ホテル

店名
ハイアットリージェンシー東京
中国料理「翡翠宮」

メニュー名
点心6品

使用機器・用途
中華セイロ・セイロ敷き

桃饅頭

餃子

海老蒸し餃子

小籠包

高級食材入り中華饅頭

花巻（中華蒸しパン）

ユーザーコメント

### ふっくらと蒸し上げ、やわらかな皮もくっつきません。

「クックパー®」は適度に蒸気を通すので、点心がふっくらと蒸し上がります。また、やわらかな手作りの皮がセイロにくっつかないので、お客さまも取り分けしやすいので便利です。さらに、調理から提供まで、敷いたままでよいのでオペレーションも楽ですね。セイロや器具のサイズに合わせて、数種類の「クックパー®」を使い分けています。

## 温泉旅館

店名
いわき湯本温泉 ホテル美里

メニュー名
花鯛のちり蒸し

使用機器・用途
小鍋+1人前用卓上コンロ
（固形燃料使用）・陶板敷き

「クックパー®」を多彩に活用したコース料理

ユーザーコメント

### 1枚の「クックパー®」が、ひとつの調理器具のように使えます。

酒と塩を入れた小鍋に網をセットし、その上に「クックパー®」を敷いて食材をのせ、フタをして加熱すると、1人前用の卓上コンロでちり蒸しを作ることができます。「クックパー®」は丈夫でコシがあり、蒸気を適度に通して水分を通しにくいので、ひとつの調理器具として活用のしがいがあります。

## ホテル

店名
ANAインターコンチネンタル
ホテル東京

メニュー名
平目のポピエット

使用機器・用途
スチコン・包む

ユーザーコメント

### 挟んでのばしたり、包んで蒸したり、大活躍しています。

薄くのばした平目でオマール海老のムースを包んだポピエット。「クックパー®」はサラっとはがせて食材にくっつかないので、平目を挟んで軽く叩くと、身を傷つけることなく、均等にのばせます。また、包んで蒸すと、適度に蒸気を通すので、ふっくらと仕上がり、ポピエットの形をくずさず、キレイな形で提供できます。

## 温泉旅館

店名
いわき湯本温泉 ホテル美里

メニュー名
にくもちカレイの蒸し煮

使用機器・用途
蒸し器・包む

ユーザーコメント

### 繊細なカレイを、キレイな姿のままふっくら仕上げます。

下処理したカレイを、袋状にした「クックパー®」の中に入れ、真ん中に蒸気穴を開けて調理すると、煮汁が全体によく染み、カレイの皮や繊細な身をくずすことなく、ふっくらと煮上げることができます。また、取り出すときも「クックパー®」ごと取り出せ、キレイな形のまま盛りつけできるのでとても便利ですね。

# 蒸す



## フレンチレストラン

店名
レストラン イレール

メニュー名
海老とホタテのムース仕立て
カシスマスタードソース

使用機器・用途
蒸し器・巻く

**ユーザーコメント** 余計な水分をカットするので、ふっくら仕上がります。

「クックパー®」は紙にコシがあって食材にくっつかないので、やわらかなムースの成形と調理に適しています。円筒状に巻くときは太さの調節ができ、蒸すときは蒸気を適度に通しながら、余計な水分をカットして、料理をふっくらと仕上げてくれます。また、サラっとはがせるのでロスがなく、キレイな形のまま提供できるので重宝しています。

## スーパーマーケット惣菜

店名
主婦の店 鶴岡店

メニュー名
春野菜と豚肉の蒸し物

使用機器・用途
スチコン・天板敷き

**ユーザーコメント** 野菜も肉も、ふっくらジューシーに仕上がります。

身体の毒素を出してくれる春野菜と、疲労回復に役立つ豚肉を組み合わせたヘルシーな一品。「クックパーEG®スチコン用」を使うと、天板の熱が直接伝わらないので、野菜がジューシーに仕上がり、豚肉もパサつきません。また、天板が汚れないので洗い物が簡単。季節によって野菜を変えて、通年提供している人気メニューです。

## 和食居酒屋

店名
和食処 輝林屋

メニュー名
蒸しタラバ

使用機器・用途
蒸し器・セイロ敷き

**ユーザーコメント** 蒸し器の目詰まりとドリップの付着を防ぎます。

タラバガニの旨みを封じ込め、甘みを引き出すには蒸すのが一番。蒸し器でそのまま蒸すと、ドリップが蒸し器の穴に詰まってしまいますが、「クックパー EG®」を敷けば、蒸気を適度に通すので、ふっくら蒸し上がり、ドリップが蒸し器にこびりつくことがありません。洗浄しづらい穴の目詰まりが防げるので、調理後の洗浄作業も簡単です。

## 病院給食

店名
みつわ台総合病院

メニュー名
目玉焼き

使用機器・用途
スチコン・個食調理

**ユーザーコメント** ヘルシーなノンオイル調理ができ、個食管理が簡単です。

朝食に人気の目玉焼きは、「クックパー®」紙カップ（目玉焼）を使うと、ノンオイル調理ができ、個食管理がしやすく、盛りつけもスピーディ。さらに天板や皿を汚さないので、洗い物が少なくなります。また、アルミカップの場合、誤って口に入ってしまうと危険な場合がありますが、紙製の「クックパー®」ならお子様からお年寄りまで安心して提供できます。

# 煮る

やわらかい食材でも煮くずれを防ぎ、煮ムラやこげつきを防いでくれるクックパー®シリーズ。
落としぶたとして使ったり、鍋底に敷くなど、幅広く活用できます。

## フレンチレストラン

店　　名
レストラン イレール

メニュー名
リンゴの茶巾包み
サバイヨンのグラタン

使用機器・用途
鍋(リンゴのコンポート調理時)・落としぶた

**ユーザーコメント** 鍋全体の対流が高まり、中までしっかり煮ることができます。

フィリングにするリンゴのコンポートを作る時、「クックパー®」を落としぶたに使うと、鍋の中で煮汁の対流が高まるため、全体に熱が回り、大きめにカットしたリンゴをしっかりと煮ることができます。また、軽く丈夫で破けにくいので、長時間煮込んでも形をくずさず煮ることができ、重宝していますね。

## 和食居酒屋

店　　名
和食処 輝林屋

メニュー名
煮あなご

使用機器・用途
鍋・落としぶた

**ユーザーコメント** 鍋の大きさに合わせて使え、ふっくら煮上がります。

身のやわらかなあなごは、軽く破けにくい「クックパーEG®」を落としぶたに使うと、形をくずさずふっくらと煮上げることができます。また、木やシリコーン等の落としぶたのように形の制約がないので、1本だけ提供する時も、宴会用に大鍋で仕込む時も、鍋の大きさに合わせてカットできるので便利ですね。

# 揚げる

熱に強く、紙にコシがあるクックパー®シリーズなら、揚げ物の下ごしらえもスムーズです。

## フレンチレストラン

店　　名
レストラン VieVie

メニュー名
ドフィーヌ
(牛ヒレ肉のステーキ 赤ワインソース)

使用機器・用途
鍋・敷く

**ユーザーコメント** 絞って仕込みにも、揚げるときもそのまま使えます。

牛肉料理のつけ合わせの定番であるドフィーヌは、「クックパー®」の上に絞り出しておくと便利です。あらかじめ必要な数量をカットした「クックパー®」の上に絞っておき、オーダー時には「クックパー®」ごと揚げるだけ。表面が揚がり始めるとサラっとはがせるため、キレイな形で仕上がり、作業効率がいいですね。

## 鉄板焼き・和食

店　　名
はんなり屋

メニュー名
ホタテと野菜のかき揚げ

使用機器・用途
鍋・敷く

**ユーザーコメント** 食材のロスが出にくく、キレイな形に仕上がります。

「クックパー®」にかき揚げのタネを乗せ、「クックパー®」ごと油に入れて揚げると、タネが油の中に散らばらず、キレイな形に仕上げることができます。タネをお玉ですくって油の中に落として作るより、食材のロスが減りますし、かき揚げを同じ大きさに揃えやすいですね。また、天カスが出にくいのもポイントです。

# 敷く・巻く

食材の仕込みや、料理の冷蔵・冷凍などにも便利なクックパー®シリーズ。
そのさまざまな特長を活かせば、効率よく美しい料理がつくれます。

## フレンチレストラン

店　　名
レストラン イレール

メニュー名
野菜とササミのプレッセ
シークヮーサーと蜂蜜のソース

使用機器・用途
冷蔵庫（冷却）・型敷き、包む

ユーザーコメント **簡単に成形でき、型からサッと取り出せます。**

10数種類の野菜とササミを重ね、ゼラチンを加えたコンソメで冷やし固めたプレッセは、直径8cmのトイ型に「クックパー®」を敷き、食材を包むようにプレスすると、簡単に形を整えることができます。また、空気や水分が入りにくいので、食材の旨みを逃さないのもポイント。型から取り出すときも、くっつかないので形がくずれません。

## ホテル

店　　名
ANAインターコンチネンタル
ホテル東京

メニュー名
サーモンマリネのミルフィーユ

使用機器・用途
冷蔵庫（冷却）・挟む、敷く、巻く

ユーザーコメント **食材が扱いやすくなり、美しい形に仕上がります。**

サーモンやホタテ、野菜などを重ねたミルフィーユ仕立ての前菜。スライスサーモンを「クックパー®」で挟み、肉叩きで軽く叩いて成形すると、均一な厚みに広げることができます。また、セルクルの周囲と底に「クックパー®」を使うと、食材にくっつかず、サラっとはがせて形がくずれません。失敗なく美しい形が作れるので助かっています。





# クックパーEG®大量調理レシピ

**●大量調理の必需品 クックパーEG®**

原価管理を徹底する給食調理の現場には、クックパー®シリーズのレギュラーグレード品**クックパーEG®クッキングシート**をおすすめします。食材がくっつかずにサラっとはがせるため、料理がキレイに仕上がり、ホテルパンの洗浄の手間も軽減できるため、作業効率が大幅にアップします。おもに1/1サイズのホテルパンをご使用される現場では、あらかじめ1/1サイズにカットされた**クックパーEG®スチコン用**を、2/3サイズのホテルパンをご使用の場合は、**クックパーEG®小型スチコン用**をご利用ください。また、違ったサイズのホテルパンを併用される現場には、用途に合わせてカットできる**クックパーEG®BOXタイプ**が便利です。

## 病院給食レシピ

## 老健給食レシピ

## 学校給食レシピ

## 保育園給食レシピ

## デリカ・惣菜レシピ

## 小型スチコン調理レシピ

治療を支え、さらに入院生活の楽しみとなる病院給食。「クックパーEG®」が、ヘル　シーでおいしく、美しい献立作りをしっかり支えます。

## 鶏肉のきこり煮

### 器代わりに使い、ホテルパンと食器洗浄の手間を軽減。

きこり煮は、鶏肉と野菜にデミソースやチーズをかけたボリューム感のあるおかず。器には「クックパーEG®スチコン用」の両端をねじり、舟形に成形したものを使うと、加熱後にスピーディに盛りつけができ、ソースやチーズでホテルパンや器を汚さないので便利です。また、調理後の洗浄作業も大幅に軽減されます。（所沢ロイヤル病院）

**■材料（1人分）**

鶏肉60g、さつまいも30g、にんじん15g、玉ねぎ30g、しめじ10g、マッシュルーム8g、食塩0.2g、トマト（湯むき・ざく切り）15g、ソース（デミソース50g、水30g、コンソメ0.8g）、とろけるチーズ10g、いんげん10g

**■作り方**

1. 鶏肉に塩をふり、さつまいも、にんじん、玉ねぎ、しめじ、マッシュルームとともにスチコンのスチームモードで20分間蒸す。
2. デミソースに水を加え、コンソメで味を整える。
3. 「クックパーEG®スチコン用」の両端をねじって舟を作り、①を入れ、②をかけてとろけるチーズをのせる。
4. 160℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱し、仕上げにゆでたいんげんを添える。

●エネルギー：268.5kcal／人
●食塩相当量：1.4g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　「クックパーEG®スチコン用」の成形時、両端を左右逆方向にねじると安定感のある舟形になります。

## じゃがいものきんぴら

### こげつきを防いで、短時間で大量調理。

ごはんのおかずに人気のある甘辛味のきんぴら。こげつきやすい料理ですが、ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、落としぶたとしても使えば、こげつきを防ぎながら短時間で大量調理ができます。また、ホテルパンやスチコンを汚さないので、洗浄作業にも時間がかかりません。（所沢ロイヤル病院）

**■材料（1人分）**

じゃがいも40g、にんじん10g、しいたけ8g、絹さや3g、ごま油1g、しょうゆ5g、砂糖2.5g、酒2g、みりん2g

**■作り方**

1. じゃがいも、にんじんは拍子木切り、しいたけは薄切りにする。絹さやを加え、スチコンのスチームモードで15分間加熱する。
2. じゃがいも、にんじん、しいたけに調味料を加えて混ぜ、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに入れ、落としぶたとしてもかぶせる。
3. 160℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱する。
4. 皿に盛りつけ、仕上げに絹さやを添える。

●エネルギー：65.9kcal／人
●食塩相当量：0.7g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　絹さやの代わりに三つ葉やいんげんを使っても。具に戻した干ししいたけを入れると風味豊かになります。

## ココナッツカレー

### 色や匂い移りを防ぎ、ホテルパンの洗浄作業も楽々。

マイルドな味わいで、お年寄りにも食べやすいココナッツカレー。調理時に「クックパーEG®スチコン用」を使えば、ホテルパンやスチコンにカレーの色や匂いが付着するのを防ぎ、洗浄時に手間がかからないので便利です。また、こげつきも防ぐため、食材のロスが少ないのも嬉しいですね。（所沢ロイヤル病院）

**■材料（1人分）**

米70g、水100g（炊飯用）、玉ねぎ50g、にんじん20g、むきえび20g、あさり水煮10g、ほたて水煮10g、A〔サラダ油2g、ガラムマサラ1g、塩0.5g〕、ホールトマト20g、ココナッツミルク20g、水200g（カレー用）、コンソメ0.5g、マーガリン1g、小麦粉1g、ナンプラー3g

**■作り方**

1. 米を炊く。
2. 玉ねぎとにんじんを乱切りにし、スチコンのスチームモードで柔らかくなるまで加熱する。むきえび、あさり水煮、ほたて水煮を（A）で炒める。ホールトマトとココナッツミルクをミキサーにかける。
3. ②に水とコンソメを混ぜ合わせて「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに流し、落としぶたとしてもかぶせる。160℃に予熱したスチコンのコンビモードで20分間加熱する。
4. ③にマーガリンと小麦粉を加え、とろみをつける。
5. 味を整え、最後にナンプラーを加える。

●エネルギー：416.2kcal／人
●食塩相当量：1.6g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　魚介類の代わりに鶏肉を使ってもヘルシーでおいしく仕上がります。辛さはガラムマサラの量で調整します。

## 里芋のパン粉焼き

### 揚げ物風のおいしさを手早くヘルシーに。

フライのような食感のパン粉焼き。「クックパーEG®スチコン用」を使うと、潰してやわらかくなった里芋がホテルパンにくっつかないので、ノンオイルでヘルシーに調理できます。また、形をくずさずサッと取り分けられ、スピーディな盛りつけが可能。後かたづけの手間も軽減できます。（所沢ロイヤル病院）

**■材料（1人分）**

里芋50g、にんじん8g、ひじき0.1g、鶏ひき肉15g、しょうゆ2g、砂糖2g、パン粉8g、ホールパセリ0.1g、塩0.3g、こしょう0.1g、A〔ウスターソース2g、しょうゆ2g、とろみ調整剤0.3g〕、トマト20g、キャベツ50g、にんじん3g、ドレッシング2g

**■作り方**

1. 里芋とにんじんをスチコンのスチームモードで20分間加熱する。里芋はマッシャーで潰し、にんじんはみじん切りにする。ひじきは水で戻す。
2. 鶏ひき肉を炒め、しょうゆ、砂糖で調味する。
3. ①②を混ぜ合わせてハンバーグ型に成形し、塩、こしょう、ホールパセリを混ぜたパン粉をまぶす。
4. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き③を並べる。250℃に予熱したスチコンのコンビモードで7分間加熱する。
5. （A）を火にかけ、とろみ調整剤でとろみをつける。
6. 皿に盛りつけ、千切りにしたキャベツとにんじん、くし形に切ったトマトを添え、ドレッシングをかける。

●エネルギー：150.6kcal／人
●食塩相当量：1.3g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　里芋に旬の野菜を混ぜると季節感が出ます。また、里芋を潰すときに水分を含ませると、よりやわらかく仕上がります。

## 赤魚の煮付け

### 短時間で調理でき、作業がスピーディに。

煮魚調理の落としぶたには「クックバーEG®スチコン用」がおすすめです。魚にやわらかくフィットするので煮汁がよく染み、短時間で調理することができます。また、使用するホテルパンのサイズにカットしてあるので、サッと敷けて、作業がスピーディに進むのもうれしいですね。（みつわ台総合病院）

**■材料（1人分）**

赤魚1切れ、A〔しょうゆ8g、砂糖3g、水30g〕、しょうが2g、さやいんげん30g、ごぼう40g、長ねぎ（白髪ねぎ）10g

**■作り方**

1. 鍋に薄くスライスしたしょうがと（A）を入れ、ひと煮立ちさせる。
2. 赤魚は水気を切り、ホテルパンへ皮目を上にして並べる。
3. ②に熱い①の煮汁をそそぎ、魚が浸るようにする。
4. ③に「クックバーEG®スチコン用」を落としぶたとしてかぶせ、ホテルパンでフタをし、200℃に予熱したスチコンのコンビモードで20分間加熱する。
5. 加熱後、常温で20分寝かせ、味をなじませる。
6. 皿に盛り、白髪ねぎをのせ、湯がいたごぼう、さやいんげんを添える。

●エネルギー：182kcal／人
●食塩相当量：1.3g／人

**調理ワンポイントアドバイス** ホテルパンの底にも「クックバーEG®スチコン用」を敷くと、調理後の洗浄作業がよりスピーディになります。

## 生鮭のマッシュポテト焼き

### ノンオイル調理で軽やかにボリュームアップ。

生鮭を乾燥マッシュポテトの衣で包んだフライ風のおかずは、「クックバーEG®スチコン用」を使うとノンオイル調理ができるため、ボリューム感とヘルシーで軽やかな味わいが両立できます。また、サッとすくえてキレイな形のまま取り分けでき、ホテルパンに衣が直接落ちないため、調理後の洗浄作業が簡単です。（緑風荘病院）

**■材料（1人分）**

生鮭60g、白こしょう0.01g、辛子粉0.6g、マヨネーズ（カロリーハーフタイプ）8g、マッシュポテト（乾燥）7g、ソース〔デミグラスソース6g、ケチャップ3g、ウスターソース3g、赤ワイン2g〕、付け合わせ〔いんげん30g、粒コーン（缶詰）10g、サラダ油2g、塩0.1g、こしょう0.01g〕

**■作り方**

1. 生鮭の切り身に白こしょうをふる。
2. 辛子粉をぬるま湯（分量外）で溶き、マヨネーズと混ぜたものに、生鮭をくぐらせてマッシュポテトをまぶす。
3. ホテルパンに「クックバーEG®スチコン用」を敷いて②を並べ、200℃に予熱したスチコンのオーブンモードで約8分間加熱する。
4. 鍋に赤ワインを入れアルコール分をとばし、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソースを加え、とろみがつくまで煮込む。
5. いんげんを約3㎝幅にカットして軽く下ゆでし、コーンと一緒にソテーし、塩、こしょうで味つけする。
6. お皿に④のソースを敷き、鮭をのせて⑤を添える。

●エネルギー：207kcal／人
●食塩相当量：1.5g／人

**調理ワンポイントアドバイス** 生鮭だけでなく、白身魚や鶏肉でもおいしく調理できます。



## 豆腐と卵のふくさ焼き

### 卵液がホテルパンにこびりつかず、焼き上がりふっくら。

とき卵と豆腐に、旬の野菜や蟹を混ぜて焼き上げるふくさ焼きは、さまざまな食材を盛り込んだ、栄養バランスのよい一品。「クックバーEG®スチコン用」を使えば、ホテルパンの熱が直接伝わらないので、ふっくらと仕上がります。また、卵液がこびりつかないので、調理後の洗浄作業に手間がかかりません。（緑風荘病院）

**■材料（1人分）**

卵50g、絞り豆腐50g、カニフレーク20g、しいたけ10g、グリーンピース5g、A〔しょうゆ2g、みりん3g、だし汁3g、塩0.3g〕、B〔だし汁50g、しょうゆ3g、砂糖1g〕、片栗粉3g、万能ねぎ2g

**■作り方**

1. ボウルにとき卵、絞り豆腐、カニフレーク、しいたけ、グリーンピース、（A）を入れてよく混ぜる。
2. ホテルパンに「クックバーEG®スチコン用」を敷き、①を流し入れる。
3. 150℃に予熱したスチコンのコンビモードで20分間加熱する。
4. 鍋に（B）を入れて火にかけ、水どき片栗粉でとろみをつける。
5. ③を切り分けて皿に盛り、④のあんをかけて万能ねぎを散らす。

●エネルギー：159kcal／人
●食塩相当量：1.5g／人

**調理ワンポイントアドバイス** 具の素材を変えて作ると、味わいと彩りの違う献立ができます。

## 鱈のハーブパン粉焼き

### 余分な油を使わずに、サクッと香ばしい仕上がりに。

ハーブの香りが食欲をそそるパン粉焼きは、揚げものが食べられない患者様にも安心して提供できるヘルシーメニュー。「クックバーEG®スチコン用」を使えば、ノンオイル調理で、外はサクッと香ばしく、中はジューシーに仕上がります。また取り分け時には、サッとすくえるので形がくずれず、後かたづけも簡単です。（緑風荘病院）

**■材料（1人分）**

鱈（切り身）60g、小麦粉4g、こしょう0.01g、A〔生パン粉10g、粉チーズ5g、パセリ0.08g、オレガノ（乾燥）0.04g、バジル（乾燥）0.04g〕、B〔トマトピューレ8g、ウスターソース7g〕、C〔赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン（細切り）各10g、サラダ油2g、塩0.1g、こしょう0.01g〕、ローズマリー（生）1枝

**■作り方**

1. 鱈にこしょうをふり、水でといた小麦粉をつけ、混ぜ合わせた（A）をまぶす。
2. ホテルパンに「クックバーEG®スチコン用」を敷き、①を並べて200℃に予熱したスチコンのホットモードで10分間加熱する。
3. （B）を鍋に入れ、とろみがつくまで煮込む。
4. 皿に炒めた（C）を盛り、③のソースを敷いて②をのせ、ローズマリーを添える。

●エネルギー：150kcal／人
●食塩相当量：1.2g／人

**調理ワンポイントアドバイス** 衣にハーブやチーズを混ぜることで風味が増し、塩が少なくても食が進む味わいに。鶏肉を使ってもいいでしょう。

## 鶏肉の包み蒸し

### 素材の旨みを封じ込め、見た目にも美しい。

丈夫で破れにくく、成形しても調理中に形がくずれない「クックパーEG®」は、包み蒸しにピッタリ。蒸気を適度に通して油や汁を通しにくいため、素材から出た旨みをしっかりと封じ込め、ふっくらとやわらかく仕上げることができます。また調理後、そのまま皿に盛りつけて提供できる作業効率の良さや、見た目の美しさも利点です。（永生病院）

**■材料（1人分）**

鶏もも肉（皮つき・開き）60g、玉ねぎ（薄切り）30g、しめじ15g、にんじん8g、ぎんなん5g（3粒）、白だしつゆ5g、酒5g、レモン1/10個、パセリ2g

**■作り方**

1. 「クックパーEG®」を30cmにカットする。
2. 「クックパーEG®」の上に玉ねぎをのせる。
3. ②に1切れ約15gのひと口大に切った鶏肉をのせ、しめじ、にんじん、ぎんなんをのせ、白だしつゆと酒をかけて「クックパーEG®」の両端をねじって包み込む。
4. 100℃に予熱したスチコンのスチームモードで15分間蒸す。
5. くし形に切ったレモンとパセリを添える。

●エネルギー：160kcal／人
●食塩相当量：1.2g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　「クックパーEG®」は透明感があるため、包んだまま皿に盛っても、中の食材の色が透けて美しく見えます。

## 鮭の七味焼き

### 疾患別対応食が、一度に調理できる。

「クックパーEG®」は紙にコシがあり、油や汁を通しにくいので、腎臓、胃腸、カロリー、塩分制限など、疾患別に調味を変えなければならない料理の際、間仕切りとして使うと一枚のホテルパンで一度に調理することができます。また、魚のタレがこげつかないので、調理後の洗浄が簡単。作業効率が大幅にアップします。（永生病院）

**■材料（1人分）**

【常食（基本）】鮭（切り身）70g、A〔しょうゆ5g、酒3g、みりん3g〕、七味唐辛子1g、つけ合わせ〔甘酢しょうが10g、パセリ2g〕【減塩食】しょうゆ→減塩しょうゆ、甘酢しょうが→大根のせん切り【胃腸疾患食】七味唐辛子→なし、甘酢しょうが→大根のせん切り【腎疾患食】鮭（切り身）70g→40g、しょうゆ→減塩しょうゆ、甘酢しょうが→大根のせん切り

**■作り方**

1. 鮭を（A）に20分漬け込む。
2. ホテルパンに「クックパー EG®」で疾患別に仕切りを作る。
3. ①を②の中に疾患別に並べ、七味唐辛子をかける。（胃腸疾患食の場合は除く）
4. 160℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱する。

●エネルギー：110kcal／人（常食）
●食塩相当量：1.6g／人（常食）

**調理ワンポイントアドバイス**　疾患別調理の際に、「クックパーEG®」の端に対応疾患名を記しておくと、取り分け時に間違いがなく便利です。

## パテ・ド・カンパーニュ

### 均一に加熱でき、風味豊かな味わいに。

ひき肉に旬の野菜をたっぷり加えて作るフレンチテイストのパテは、華やかで栄養バランスのよい一品。ローフ型に詰めると焼き上がりにムラが出てしまいますが、「クックパーEG®」を巻き簾代わりに活用し、円筒状に成形すると、均一に加熱できる上、太さや長さの調節も自由自在。素材の香りをしっかり閉じ込め、風味豊かでジューシーに仕上がります。（杏雲堂病院）

**■材料（1人分）**

豚ひき肉30g、牛ひき肉30g、塩0.3g、ナツメグ少々、玉ねぎ（みじん切り）30g、サラダ油0.5g、牛乳10g、卵5g、パン粉8g、A〔きのこ7g、黄ピーマン、ピーマン（細切り）各5g、サラダ油3g〕、B〔トマトピューレ10g、ウスターソース10g〕

**■作り方**

1. 玉ねぎは透きとおるまで炒め、冷ましておく。
2. 卵はときほぐして牛乳と合わせ、パン粉を浸す。
3. 豚ひき肉、牛ひき肉、塩、ナツメグ、①を合わせて混ぜ、粘りが出てきたら、②を加えてよく混ぜる。
4. ホテルパンに「クックパーEG®」を敷いて③を広げ、中央に炒めた（A）をのせて手前から巻く。
5. 220℃に予熱したスチコンのコンビモードで22分間加熱する。
6. 鍋に（B）を入れ、とろみがつくまで煮込む。
7. 皿に⑥のソースを敷き、1本を20等分した⑤のパテを2切れずつ盛りつける。

●エネルギー：241kcal／人
●食塩相当量：1.4g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　中に巻き込む具に旬の野菜を使うと、季節感が演出できます。

## きのこオムレツ

### 保温力を高めて、ムラなく焼き上げる。

スープと生クリームで調味した、やさしい味わいのオムレツです。「クックパーEG®スチコン用」を落としぶたとして活用すると、水滴が入らずに保温力が高まり、短時間でムラなく均一に蒸し上げることができます。また、蒸気を適度に通して水分は通しにくいため、ふっくらとやわらかな食感に仕上がります。（杏雲堂病院）

**■材料（1人分）**

卵75g、A〔生クリーム20g、鶏がらスープ20g、塩0.4g、こしょう少々〕、B〔しいたけ（2mm厚スライス）15g、えのきだけ（ざく切り）15g、にんじん（スライス）10g〕、C〔トマトピューレ10g、トマトケチャップ10g〕、シブレット適量

**■作り方**

1. （B）のしいたけ、えのきだけは炒めてから冷ましておく。にんじんはさっとゆでる。
2. 卵をときほぐし、（A）を加えてこし器でこす。
3. ①と②を混ぜ合わせ、油を塗ったホテルパンに流し、「クックパーEG®スチコン用」をかぶせる。
4. 「クックパーEG®スチコン用」が飛ばないようホテルパンでフタをして、85℃に予熱したスチコンのスチームモードで20分間加熱する。
5. 鍋に（C）を入れ、とろみがつくまで煮込む。
6. 皿に⑤のソースを敷き、④を切り分けてのせ、シブレットを添える。

●エネルギー：222kcal／人
●食塩相当量：1.0g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　きのこの種類や野菜の彩りを工夫すると、いろいろなバリエーションの変わりオムレツが提供できます。

家庭的な味、手作りの味が好まれる老人保健施設の給食。彩りと味わい豊かな　献立作りに、「クックパーEG®」が欠かせません。

## 大根と豚肉のコーラ煮

### 糖度の高い煮汁がこげつかず、しっかり味が染み込む。

炭酸の働きで肉がやわらかく仕上がり、お年寄りが食べやすい肉料理です。「クックパーEG®スチコン用」を底に敷くと、糖度の高い煮汁がこげつかず、肉の脂肪分がホテルパンに付着しないので、後かたづけが楽になります。さらに落としぶたにも使うと、水滴が入らず均一に加熱できるので、煮ムラがなく味がしっかり染み込みます。（所沢ロイヤルの丘）

**■材料（1人分）**
大根80g、豚肉（ブロック）60g、じゃがいも30g、にんじん20g、コーラ30g、しょうゆ3g、和風だし0.3g、みりん2g

**■作り方**
1. カットした大根、豚肉、じゃがいも、にんじんを「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに並べる。
2. コーラ、しょうゆ、和風だし、みりんを合わせ、①に入れる。
3. 「クックパーEG®スチコン用」をかぶせ、160℃に予熱したスチコンのコンビモードで30分間加熱する。
4. 具材に竹串を差し、スッと通ったらできあがり。

●エネルギー：163kcal／人
●食塩相当量：0.5g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　豚肉はバラ肉を使うと、コクが出てジューシーに仕上がります。

## 中華風炊き込みごはん

### ふっくらつややか、美しく炊き上げる。

豚バラ肉と季節の野菜をたっぷり盛り込み、食べごたえと栄養バランスを両立させた炊き込みごはん。ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、さらにフタ代わりにかぶせて炊き上げると、全体が均一に加熱され、こげつかずにふっくら、つややかに仕上がります。また、ごはんを混ぜる際、ホテルパンにくっつかないため、盛りつけもスムーズです。（所沢ロイヤルの丘）

**■材料（1人分）**
米50g、もち米25g、豚バラ肉35g、にんじん15g、しめじ15g、ぎんなん10g、絹さや2g、A〔中華だし0.5g、オイスターソース3g、しょうゆ1.5g、塩0.2g〕

**■作り方**
1. もち米を洗い、3時間以上浸水しておく。
2. （A）にひと口大に切った豚肉を1時間以上漬け込む。
3. 洗った米と①のもち米を水切りして「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンにのせる。
4. 米の上に絹さや以外の野菜と②の豚肉をのせ、②の漬け汁と水を100g入れ、「クックパーEG®スチコン用」でフタをする。
5. 160℃に予熱したスチコンのコンビモードで40分間加熱する。
6. 10分ほど蒸らして、混ぜ合わせ、ゆでてせん切りにした絹さやをのせる。

●エネルギー：356kcal／人
●食塩相当量：0.7g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　うるち米ともち米を2対1の割合にすると、お年寄りも食べやすいおこわができます。

## かき揚げ

### 一度に仕込みができ、無駄なくキレイな形に。

カットした「クックパーEG®」にタネをのせ、そのままフライヤーで揚げるかき揚げは、食材のムダがなく作業効率が抜群。均一な分量で一度に大量の仕込みができるのはもちろん、表面が揚がりはじめると「クックパーEG®」がスッとはがれるため、形がくずれることがありません。さらに天カスが出にくいのも大きなメリットです。（所沢ロイヤルの丘）

**■材料（1人分）**
小麦粉15g、卵7g、むきエビ20g、玉ねぎ15g、大葉0.3g、サラダ油9g

**■作り方**
1. むきエビ、玉ねぎ、大葉を適当な大きさに切る。
2. 全ての具材を混ぜ合わせる。
3. 「クックパーEG®」を正方形にカットし、上にタネをのせる。
4. 「クックパーEG®」ごと、油で揚げる。

※「クックパー EG®」とタネの間に空気が入ると、油がはねることがありますのでご注意ください。

●エネルギー：171kcal／人
●食塩相当量：0.1g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　均一な分量で個食調理ができるので、1人分の栄養価にバラツキが出ません。

## 松風焼き

### こげつきを防ぎ、ふっくら仕上がる。

松風焼きは「クックパーEG®スチコン用」をホテルパンに敷いて加熱すると、熱が直接伝わらないので、こげつかず、ふっくらと仕上がります。また、「クックパーEG®スチコン用」ごとホテルパンから取り出せ、紙をつけたままカットできるので衛生的。取り分け時にはサラっとはがせて、スピーディに盛りつけできます。（くらら用賀）

**■材料（1人分）**
玉ねぎ25g、にんじん5g、サラダ油1g、鶏ひき肉75g、卵10g、料理酒0.5g、しょうゆ1g、みりん風調味料1g、白味噌8g、大葉1枚、甘酢しょうが10g

**■作り方**
1. 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにして油で炒める。
2. 鶏ひき肉、卵、料理酒、しょうゆ、みりん風調味料、白味噌を混ぜ合わせたところに、①を入れてさらに混ぜる。
3. 「クックパー EG®スチコン用」を敷いたホテルパンに②を入れ、180℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱する。
4. 焼き上がったらホテルパンをスチコンから取り出し、しょうゆとみりん風調味料（ともに分量外）を刷毛で塗り、表面が乾くまで再び加熱する。
5. 切り分けて皿に盛り、大葉と甘酢しょうがを添える。

●エネルギー：186kcal／人
●食塩相当量：0.9g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　④の仕上げの際、表面にケシの実をふると、風味豊かに仕上がります。

## チヂミ

### 大量調理ができ、油を使わずこんがり焼ける。

具がたっぷり入った香ばしいチヂミは、「クックパーEG®スチコン用」を使うと、大量に仕込みができるだけでなく、油を使わずにヘルシーな調理ができます。こげつかないので、スムーズに切り分けできるのが大きなメリット。また、ホテルパンが汚れないので、調理後の洗浄作業が大幅に短縮できます。（ボヌール）

**■材料（1人分）**
薄力粉18g、水25g、卵5g、ごま油1.5g、塩0.25g、ニラ（ざく切り）10g、玉ねぎ（薄切り）6g、長ねぎ（みじん切り）6g、にんじん（みじん切り）5g、むきえび20g、すりごま0.8g、たれ〔ポン酢5g、砂糖0.8g、ラー油0.01g、コチュジャン0.01g〕

**■作り方**
1. 薄力粉、水、卵、ごま油、塩をボウルに入れて混ぜ合わせ、しっかりとなじませる。
2. ①にニラ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、むきえび、すりごまを入れて軽く混ぜる。
3. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、②を薄く流し込み、230℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱する。
4. たれの材料を合わせて小皿に入れておく。
5. 食べやすい大きさに切り分け、たれとともに提供する。

●エネルギー：125kcal／人
●食塩相当量：0.9g／人

**調理ワンポイントアドバイス**
焼き時間の目安は15分ですが、チヂミにこんがりと焼き色がつくまで加熱してください。

## 鮭の塩焼き（ソフト食）

### ふわっと仕上がり、サラっとはがせて盛りつけやすい。

粘度が高くやわらかなソフト食は「クックパーEG®スチコン用」を使うと、ホテルパンにくっつかず、ふわっとなめらかに仕上がります。また、調理後はホテルパンに敷いたまま切り分けると、まな板などに料理が直接触れないので衛生的。盛りつけ時にはサラっとはがせて、キレイな形のまま提供できます。（ところの苑）

**■材料（1人分）**
鮭70g、長芋7g、はんぺん7g、油脂類14g、つけ合わせ（にんじんゼリー、大葉ゼリー各適量）

**■作り方**
1. 材料をフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
2. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、①を流す。
3. 100℃に予熱したスチコンのスチームモードで30分間蒸す。
4. 切り分けて皿に盛り、バーナーで焼き色をつけ、つけ合わせを添える。

●エネルギー：182kcal／人
●食塩相当量：0.5g／人

**調理ワンポイントアドバイス**
仕上げにバーナーで焼き色をつけると、見た目に焼き魚らしく、香ばしい匂いがついて食欲をそそります。

## ふんわりロールの卵焼き

### ふっくらと、やわらかな美しい仕上がりに。

卵焼きは従来、ホテルパンに油をひいたり、テフロン天板を使用して調理するので、こげつきやパサパサになりがちなのが難点でした。そこで「クックパーEG®スチコン用」を敷けば、ホテルパンの熱が直接伝わらないので、ふっくらとやわらかく仕上がります。また「クックパーEG®スチコン用」でそのまま卵焼きを巻き込むことができるので、ロールケーキのように美しく成形できます。（T.O.C）

**■材料（1／1　20mmホテルパン使用 1本980g〈65g×15切れ分〉）**
A〔卵550g、つゆの素60g、長芋（すりおろし・冷凍）300g、砂糖60g〕

**■作り方**
1. ボウルに（A）を入れて混ぜ合わせる。
2. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、その上に①を流し、160℃に予熱したスチコンのコンビモードで8分間加熱する。
3. ②を手前から巻き、「クックパーEG®スチコン用」で包んで200℃に予熱したスチコンのコンビモードで7分間加熱し、芯温85℃以上を確認する。

●エネルギー：88kcal／個
●食塩相当量：0.5g／個

**調理ワンポイントアドバイス**
とき卵の残りを卵焼きの表面に塗ってから巻き上げると、ロールがくずれず、キレイに仕上がります。

## やわらか豚カツ

### 余分な油を使わないヘルシーなカツ。

ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷くと、余分な油を使わずにヘルシーな豚カツ風の調理ができます。また、ホテルパンの熱が直接伝わらないので、焼きムラの少ない、ふっくらとした仕上がりに。焼き上がったら「クックパーEG®スチコン用」ごと料理を移動できるため、作業効率も大幅にアップします。（T.O.C）

**豚カツ煮**
ホテルパンに煮汁と、とき卵を注ぎ「クックパーEG®スチコン用」で落としぶたをしてとじればふっくらとした豚カツ煮に。

**■材料（1／1　20mmホテルパン使用　60g×30個分）**
A〔豚ひき肉1kg、長芋（すりおろし・冷凍）600g、塩10g〕、ローストパン粉300g

**■作り方**
1. （A）をフードプロセッサーにかけ、ブラストチラーで60分冷やして固める。
2. ①を60gずつに分け、ローストパン粉をまぶし、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに形を整えながら並べる。
3. ②にオイルスプレーし、150℃に予熱したスチコンのコンビモードで10分間加熱する。

◎**ローストパン粉**／ドライパン粉をホテルパンに入れ、210℃に予熱したスチコンのホットモードで加熱し、色がついたらかき混ぜる。これを4回繰り返す。

●エネルギー：133kcal／個
（オイルスプレーの油を1個1gとして計算）
●食塩相当量：0.5g／個

**調理ワンポイントアドバイス**
フードプロセッサーにかけるのは2分位が目安。かけすぎるとパサパサになり、食感が悪くなります。

## 豆乳茶碗蒸し、そぼろあん

**ふんわりとなめらかな仕上がり。水滴を防いで、“す”も入らない。**

器を並べた穴あきホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」をかぶせることで、水滴の混入が防止できます。また「クックパーEG®スチコン用」は蒸気を適度に通すので、大量の茶碗蒸しが均一になめらかに仕上がり“す”も入りません。ふた代わりに使用することで、ほこりなどの異物混入の心配もありません。(T.O.C)

■材料(1/1 65mm穴あきホテルパン使用 120ml入り 20人分)
A〔豆乳1kg、卵350g、だし汁500g※、白しょうゆ100g〕、絹ごし豆腐500g(1cm角切り)、B〔鶏ひき肉200g、だし汁600g、うす口しょうゆ100g、みりん100g〕、C〔くず粉30g、水50g〕

■作り方
❶(A)をボウルに入れて混ぜ合わせ、こす。
❷器に豆腐を25gずつ入れ、①の卵液を注いで、穴あきホテルパンに並べ、「クックパーEG®スチコン用」をかぶせ、さらにホテルパンでフタをする。90℃に予熱したスチコンの低温スチームモードで30分間加熱する。
❸鍋に(B)を入れて沸かし、(C)の水どきくず粉でとろみをつけて、そぼろあんを作る。
❹②に③のそぼろあんを注ぐ。
●エネルギー：106kcal／人
●食塩相当量：1.6g／人

**調理ワンポイントアドバイス** 高温で加熱すると“す”が入りやすくなります。低温スチームが基本なのはプリンも同様です。

## 鯖の煮おろし

**焼きムラや煮ムラを防ぎ、香りを逃がさない。**

鯖などの脂の多い魚料理では、ホテルパンが汚れやすいのが難点ですが、「クックパーEG®スチコン用」を使用すれば、ホテルパンを汚さず、ムラなくジューシーに焼き上がります。また、蒸し煮の際に落としぶたとして使用すると、おろし大根の香りが逃げず、風味豊かに仕上げることができます。(T.O.C)

■材料(1／1　65mmホテルパン使用　20人分)
鯖(冷凍・骨なし・1切れ70g)20切れ、サラダ油80g、片栗粉150g、A〔だし汁600g※、うす口しょうゆ100g、みりん100g、砂糖30g〕、おろし大根500g(軽く汁気が残る程度にしぼる)

■作り方
❶鯖にサラダ油と片栗粉をまぶし、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに並べ、250℃に予熱したスチコンのコンビモードで10分間加熱する。
❷鍋に(A)を入れて温める。
❸ホテルパンに①を並べ、②を注いで、「クックパーEG®スチコン用」をのせ、さらにホテルパンでフタをして150℃に予熱したスチコンのコンビモードで10分間加熱する。
❹鯖の上におろし大根をのせ、「クックパーEG®スチコン用」をかぶせてフタをし、おろし大根が温まるまで、150℃のコンビモードで3分間加熱する。
●エネルギー：229kcal／人
●食塩相当量：1.1g／人

**調理ワンポイントアドバイス** 大根の香りを逃がさないために、仕上げの加熱は短時間にとどめます。

※使用しただし汁(仕上がり10kg)　■材料：水12kg、昆布100g、かつお節30g　■作り方：鍋に水と昆布を入れ、中火で40分煮る。かつお節を加え、さらに2分間加熱してこす。



## 二色つくね焼き

**ロスがなく、ふっくらキレイな仕上がりに。**

豆腐を混ぜたやわらかなつくねは、噛み切りやすく飲み込みやすい上、美しい色合いで人気の献立。「クックパーEG®セパレート紙(EK60-40)」を使うと、深型ホテルパンのフチにくっつかないため食材のロスがなく、ふっくらキレイに仕上がります。深型65mmにぴったりサイズなので、作業効率がいいのもうれしいですね。(しゃんぐりら 増田邦子)

■材料(1人分)
鶏ひき肉40g、豆腐(水気を絞ったもの)15g、玉ねぎ20g、パン粉(ドライ)5g、味噌3g、卵1g、砂糖1g、サラダ油1g、A〔溶き卵20g、砂糖1g、塩0.2g〕、B〔ケチャップ3g、しょうゆ2g〕、ケシの実0.2g、ブロッコリー(ゆで)20g

■作り方
❶みじん切りにした玉ねぎを透き通るまで炒め、粗熱をとる。
❷水気を絞った豆腐、鶏ひき肉、①、卵、パン粉、調味料を粘りが出るまで混ぜ合わせる。
❸「クックパーEG®セパレート紙(EK60-40)」を敷いたホテルパンを2枚用意し、②をそれぞれ均等な高さに伸ばし、180℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱する。
❹(A)を湯煎にかけて半熟状のスクランブルエッグを作る。
❺③の片方に④をのせ、200℃に予熱したスチコンのコンビモードで5分間加熱する。
❻③のもう片方に混ぜ合わせた(B)を塗り、ケシの実をかけて200℃に予熱したスチコンのオーブンモードで5分間加熱する。
❼⑤と⑥をそれぞれカットしたものを盛りつけ、ゆでたブロッコリーを添える。
●エネルギー：162kcal／人
●食塩相当量：1.3g／人

**調理ワンポイントアドバイス** 卵を湯せんにかけてスクランブルエッグにすると、その後加熱しても硬くならないので介護食におすすめです。

## やわらか酢豚

**スチコンを活用し、噛み切りやすい食感と満足感を実現。**

しゃぶしゃぶ用の薄切り肉をミルフィーユ状に重ねて使うことで、噛みやすくふっくらとやわらかな酢豚です。肉は油で揚げると表面が硬くなりますが、片栗粉をまぶし、ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷いてスチコンで加熱すると、こげつかず、表面が硬くならないので、介護食におすすめです。(しゃんぐりら 増田邦子)

■材料(1人分)
豚肉(しゃぶしゃぶ用薄切り)40g、片栗粉5g、サラダ油5g、しょうが1g、酒4g、たけのこ(ゆで)20g、にんじん20g、干ししいたけ3g、玉ねぎ50g、ピーマン10g、パイナップル(缶詰)10g、うずら卵(缶詰)10g、しょうゆ3g、ケチャップ5g、砂糖2g、酢1g、長ねぎ(白髪ねぎ)3g

■作り方
❶豚肉は厚さ3cmに重ねた状態で一口大にカットし、片栗粉をまぶす。
❷①を「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに並べ、180℃に予熱したスチコンのコンビモードで10分間焼く。
❸一口大にした材料を炒め、調味料と合わせて炒め煮にする。
❹②と③を合わせて、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに入れ、130℃に予熱したスチコンのコンビモードで10分間焼く。
❺皿に取り分け、白髪ねぎを天盛りする。
●エネルギー：207kcal／人
●食塩相当量：0.7g／人

**調理ワンポイントアドバイス** たけのこは、下ごしらえの段階で何本か切れ目を入れて、噛み切りやすくしておきます。

## バナナケーキ

### ふっくらキレイに仕上がり、カロリーもカット。

手作りの味が喜ばれ、月2～3回は作っているパウンドケーキは、「クックパーEG®」を使えば、型から楽に取り出せるだけでなく、キレイにはがせて美しい仕上がりに。型にこげつき防止のバターを塗らなくていいので、手間も余分なカロリーもかかりません。また、型の熱が直接生地に伝わらないので、ふっくらと焼き上がります。（くらら用賀）

**■材料（10人分）**
小麦粉140g、ベーキングパウダー 5g、塩少々、卵2個、砂糖100g、バナナ1本、サラダ油100cc、バニラエッセンス少々、プレーンヨーグルト50g

**■作り方**
❶バナナをミキサーにかけてつぶす。
❷小麦粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるう。
❸卵をときほぐし、砂糖を加えてよく泡立てる。
❹③にサラダ油、バニラエッセンス、ヨーグルト、①の順に入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
❺④に②をふるいながら入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
❻「クックパーEG®」を敷いた型に⑤を流し入れ、170℃に予熱したスチコンのホットモードで35～40分間加熱する。
●エネルギー：211kcal／人
●食塩相当量：0.1g／人

**調理ワンポイントアドバイス** 卵と砂糖はしっかり泡立てたら、その後はなるべく泡をつぶさないように混ぜていきます。

## チョコバナナ蒸しパン

### ふっくら膨らみ、水滴を防いでキレイな仕上がりに。

おやつに人気の蒸しパンは「クックパーEG®スチコン用」をホテルパンに敷き、生地の上にもかぶせて蒸すのがおすすめ。蒸気を適度に通すのでふっくらと膨らみ、スチコン内の水滴からもしっかりガードしてくれます。また、はがしやすいのでキレイに仕上がり、食材のロスもありません。（やすらぎの園）

**■材料（1人分）**
薄力粉15g、ベーキングパウダー 0.8g、ココア3g、卵5g、砂糖6g、牛乳15g、バナナ（スライス）16g

**■作り方**
❶薄力粉、ベーキングパウダー、ココアをふるい合わせる。
❷ボウルに卵をときほぐし、砂糖と牛乳を加えてよく混ぜる。
❸②に①を加えながらさっくりと混ぜ、最後にバナナを加える。
❹「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに生地を流し込み、上にもかぶせる。
❺100℃に予熱したスチコンのスチームモードで35分間加熱する。
❻天板から「クックパーEG®スチコン用」ごと取り出し、冷ましてから切り分ける。
●エネルギー：123kcal／人
●食塩相当量：0.2g／人

**調理ワンポイントアドバイス** バナナはシロップ漬けにしておくと、甘みとコクが増します。

## スイートポテト

### キレイな形がくずれず、作業効率もアップ。

お年寄りが食べやすいよう、やわらかく仕上げたスイートポテト。「クックパーEG®スチコン用」の上に絞り出して焼くと、生地がくっつかないため、形をくずさず取り分けでき、食材ロスも出ないので便利です。また、ホテルパンにジャストサイズなので、サッと敷けて作業効率がいいですね。（ボヌール）

**■材料（1人分）**
さつまいも40g、砂糖4g、バター（食塩不使用）1.5g、塩0.01g、牛乳6g、卵6g、卵黄0.3g

**■作り方**
❶さつまいもは洗って、オーブンで焼く。
❷①を熱いうちにマッシャーでつぶし、砂糖、バター、塩を加えて混ぜ合わせる。
❸②に牛乳と、とき卵を加えて混ぜ合わせ、絞り袋に入れる。
❹ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、生地を絞り出して成形する。
❺④にハケで卵黄を塗り、220℃に予熱したスチコンのホットモードで8分間、焼き色がつくまで加熱する。
●エネルギー：94kcal／人
●食塩相当量：0.04g／人

**調理ワンポイントアドバイス** 牛乳の半量を生クリームにすると、コクのある、濃厚な味わいに仕上がります。

## さつま芋とりんごの蒸しケーキ

### ふんわり仕上がり、サラっとはがせる。

給食メニューで人気の高い蒸しケーキは、ホテルパンに直接生地を流して蒸すと、くっつきやすく取り出しにくいので作業が大変。「クックパーEG®スチコン用」を敷けば、くっつかずサラっとはがせるので手間がかかりません。また、ふんわり仕上がり、大量の蒸しケーキを見栄えよくスムーズに作れます。（T.O.C）

生地を並べる時に、「サランラップ®」とディッシャーを使うと、手早く簡単にできます。

**■材料（1／1 65mm穴あきホテルパン2枚使用 50g×40個分）**
A〔砂糖250g、水250g〕、B〔さつまいも（皮つき・1cm角切り）800g、りんご（皮むき・1cm角切り）200g、小麦粉60g〕、C〔上新粉200g、小麦粉200g、ベーキングパウダー20g、塩5g〕

**■作り方**
❶鍋に（A）を合わせて沸かし、シロップを作り、あら熱をとる。
❷ボウルに（B）を混ぜ合わせておく。
❸①に合わせてふるった（C）、②の順で混ぜ合わせ、生地を作る。
❹③を50gずつ手でまとめ、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに並べ、100℃に予熱したスチコンのスチームモードで20分間加熱する。
●エネルギー：95kcal／個
●食塩相当量：0.2g／個

**調理ワンポイントアドバイス** シロップは煮詰めすぎないこと。砂糖がとける程度に加熱しておくのがコツです。

成長期の子どもの身体と心を支える学校給食。食育に、大量調理時の食数管理に、「クックパーEG®」が活躍します。

## 健康酢豚

### 余分な油を使わず、ヘルシーな酢豚に。

酢豚は肉を油で揚げ、野菜も油通しするため、カロリーが高くなりがち。そこでホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷いて肉を調理すれば、余分な油を使わないのでヘルシーに。特に冷凍豚肉を使う場合、ドリップがこげつきの原因になりやすいものですが、やわらかくふっくらと仕上がるのがポイント。仕上げは「クックパーEG®スチコン用」でフタをして加熱するとジューシーな食感になります。（T.O.C）

**■材料（1／1　65mmホテルパン使用　20人分）**

豚肉（薄切り・ひと口大）700g、A（しょうゆ・砂糖・ごま油各40g）、片栗粉50g、B（玉ねぎ（くし切り）500g、にんじん（薄切り）200g、赤・黄パプリカ（乱切り）各200g、ピーマン（乱切り）150g、たけのこ（水煮・薄切り）200g、サラダ油50g）、C（米酢300g、しょうゆ200g、ざらめ糖300g）、D（片栗粉30g、水30g）、ごま油30g

**■作り方**

1. 豚肉は（A）で下味をつけ、片栗粉をまぶして、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに並べる。別のホテルパンに（B）を入れる。2枚のホテルパンを同時に庫内に入れ、200℃に予熱したスチコンのコンビモードで10分間加熱する。
2. 鍋に（C）を合わせて沸かし、（D）の水溶き片栗粉でとろみをつける。
3. 野菜のホテルパンに豚肉と②を加え「クックパーEG®スチコン用」をかぶせてフタをし、180℃に予熱したスチコンのコンビモードで3分間加熱する。
4. ③にごま油を振りかけ、器に盛る。

●エネルギー：261kcal／人
●食塩相当量：1.8g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　調理時間の設定は、"高温の場合は短く、低温は長く"が基本です。

## フレンチトースト

### こんがり焼き上がり、ふっくらとした食感に。

ほんのり香るバニラと、甘くやさしい味わいで、子どもに人気のフレンチトースト。牛乳と卵の調味液を吸ったパンは、水分が多くこげつきやすいものですが、「クックパーEG®」を使えば、適度な焼き色をつけながら、こげずに香ばしい焼き上がりに。また、ホテルパンの熱が直接伝わらないため、ふっくらとした食感に仕上がります。（駒沢小学校）

**■材料（1人分）**

食パン（厚切り）1枚、牛乳20g、卵20g、砂糖5g、バニラオイル0.02g

**■作り方**

1. 牛乳、卵、砂糖、バニラオイルをよく混ぜ合わせる。
2. 食パンの両面を①の液に浸す。
3. ホテルパンに「クックパーEG®」を敷き、②の食パンを並べる。
4. 200℃に予熱したスチコンのホットモードで8分間加熱し、表面に軽く焼き色をつける。

●エネルギー：73kcal／人
●食塩相当量：0.7g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　スチコンで調理すると、仕込んだホテルパンの枚数で提供食数を把握できるので、配膳管理に便利です。

## れんこんのつくね蒸し

### ジューシーに仕上がり、取り分けがスムーズ。

大きめに切ったれんこんで、子どもの噛む力を育み、大脳に刺激を与えるつくね蒸し。「クックパーEG®スチコン用」を使えば、油分の少ないつくねでもくっつかず、ジューシーでおいしく仕上がります。また、サッと取り分けできて形もくずれないので、スピーディに配膳できます。（原中学校）

**■材料（1人分）**

れんこん（さいの目切り）37.5g、いわし（すり身）25g、鶏ひき肉25g、玉ねぎ（みじん切り）15.96g、長ねぎ（みじん切り）6.32g、塩0.3g、こしょう0.02g、しょうゆ2g、酒1g、しょうが0.25g、卵2.35g、片栗粉6g、ごま油1g

**■作り方**

1. 全ての材料を混ぜ合わせる。
2. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、①をハンバーグ型に成形して並べる。
3. 200℃に予熱したスチコンのコンビモードで12分間加熱し、芯温85℃以上を確認する。

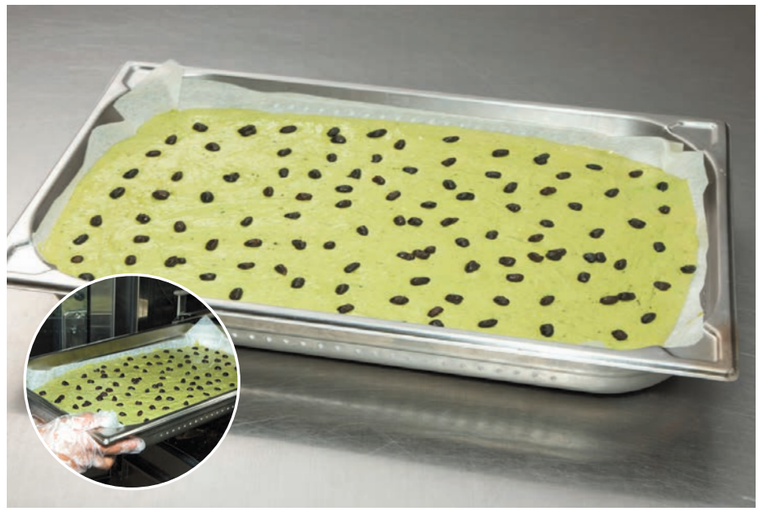
●エネルギー：158kcal／人
●食塩相当量：0.8g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　れんこんを切る時は、仕上がりの形に合わせて大きさを調整すると食べやすくなります。

## 緑茶の蒸しケーキ

### ふっくら蒸し上がり、ホテルパンからスッと取り出せる。

抗酸化作用のある抹茶を使い、甘納豆で自然な甘さを加えた和風蒸しケーキ。穴あきホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷いて生地を流すと、蒸気を適度に通してふっくらと仕上がります。また、ホテルパンから楽に取り出せ、サラっとはがせて食材のロスがなく、作業効率もよくなります。（原中学校）



**■材料（1人分）**

ホットケーキミックス40g、ベーキングパウダー1.5g、卵7.06g、牛乳30g、サラダ油1g、はちみつ3g、抹茶0.5g、ぬれ甘納豆5g

**■作り方**

1. ホットケーキミックスとベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
2. ボウルに卵をとき、牛乳、サラダ油、はちみつを混ぜたところに①をざっくりと混ぜ合わせ、抹茶とぬれ甘納豆の半量を加える。
3. 穴あきホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷いて生地を流し、残りのぬれ甘納豆を散らす。
4. 100℃に予熱したスチコンのスチームモードで30分間加熱する。

●エネルギー：212kcal／人
●食塩相当量：0.7g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　味のアクセントとなる甘納豆は、一度に全量混ぜ込まず、半量を上に散らすと、美しく仕上がります。

## 卵の千草焼き

### ふっくらと焼き上がり、ホテルパンの洗浄が簡単。

村で収穫された色とりどりの旬の野菜を、卵と一緒に焼き上げた千草焼きは、栄養バランスがよく、彩りも美しい一品。「クックパーEG®スチコン用」を使えば、パサつかずふっくら仕上がり、こびりつきやすい卵液がサラっとはがせて、食材のロスがありません。さらにホテルパンにもこげつかないため、洗浄作業も簡単です。（高山小学校）

**■材料（1人分）**
卵40g、長ねぎ（小口切り）8g、にんじん（みじん切り）5g、むき枝豆3g、干ししいたけ（みじん切り）0.2g、サラダ油少々、A〔砂糖1.8g、しょうゆ1.5g、塩0.2g、だし汁少々〕

**■作り方**
1. 干ししいたけは洗って戻し、卵はといておく。
2. 鍋にサラダ油を入れ、野菜をざっと炒めてから①のとき卵と（A）を加えよく混ぜ合わせる。
3. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、②を平らに流し込む。
4. 190℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱し、表面に軽くこげ目をつける。

●エネルギー：76kcal ／人
●食塩相当量：0.6g ／人

**調理ワンポイントアドバイス** 野菜はあらかじめ加熱処理をしておくと、短い調理時間でふっくらと仕上がります。

## 大学いも

### 脂質を抑え、調理の手間と時間を短縮。

子どもの生活習慣病が増える中、余分な脂質の摂取を抑えるために、通常、油で揚げる大学いもをローストしています。素材は高山小の4年生が育てたさつまいも。「クックパーEG®スチコン用」を使えば、ホテルパンに直接いもがあたらないので、硬くなったりパサついたりせずに焼き上がります。また「クックパーEG®スチコン用」ごと持ち上げ、蜜の入ったボウルにサッと移せるので、手早く作業ができます。（高山小学校）

**■材料（1人分）**
さつまいも（皮つき・乱切り）40g、A〔三温糖4g、しょうゆ1.2g、酢0.8g〕、黒ごま0.2g

**■作り方**
1. さつまいもは水にさらしてアク抜きする。
2. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、①を並べる。
3. 200℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱する。
4. 鍋に（A）を煮立て、とろみをつける。
5. ボウルに③を入れ、④を全体にまんべんなく絡め、黒ごまをふる。

●エネルギー：69kcal ／人
●食塩相当量：0.2g ／人

**調理ワンポイントアドバイス** さつまいもはコンビモードで加熱するとパサつかず、ほくほくの食感に仕上がります。

## 鮭のタルタル焼き

### 形くずれせず、スピーディに盛りつけできる。

こんがり焼いたタルタルソースで、学生好みのまろやかな味と、カロリーアップを両立させた魚料理。「クックパーEG®スチコン用」を使えば、鮭もソースもこびりつかず、サッとすくえるため、キレイな形のままスピーディに盛りつけることができます。また、ソースをかけて二度焼きしますが、こげも破れもしない紙の強さも見逃せません。（八千代松陰学園）

**■材料（1人分）**
鮭（切り身）120g、サラダ油1g、塩0.3g、A〔マヨネーズ12g、ゆで卵（みじん切り）8g、玉ねぎ（みじん切り）5g、ピクルス（みじん切り）3g、塩0.6g、こしょう0.01g〕、Bマカロニソテー〔マカロニ15g、ミックスベジタブル15g、サラダ油3g、塩0.3g、こしょう0.03g〕、キャベツ（せん切り）20g

**■作り方**
1. 鮭に塩をふり、サラダ油を表面にぬる。
2. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、①を並べる。
3. 230℃に予熱したスチコンのコンビモードで7分間加熱し、鮭に8割ほど火を通す。
4. （A）を混ぜてタルタルソースを作る。
5. ④を③にのせ、さらに230℃のコンビモードで2～3分間加熱し、表面に焼き色をつける。
6. 皿に盛り、（B）のマカロニソテーとキャベツを添える。

●エネルギー：343kcal ／人
●食塩相当量：1.7g ／人

**調理ワンポイントアドバイス** タルタルソースをかけてから焼くと、マヨネーズが固まるため、盛りつけが楽になります。

## タンドリーチキン

### 漬けダレがこげつかず、やわらかくキレイに仕上がる。

鶏もも肉を特製の調味ダレに漬け込み、香ばしく焼き上げたタンドリーチキンは、スパイシーなカレー風味が決め手。「クックパーEG®スチコン用」を敷くと漬けダレや肉の脂がホテルパンにこげつかず、やわらかくキレイに仕上がり、取り分けもスムーズにできます。また、汚れだけでなく漬けダレの色や匂いもしっかりガードし、調理後の洗浄作業も大幅に軽減できます。（八千代松陰学園）

**■材料（1人分）**
鶏もも肉（開き）120g、A〔ヨーグルト15g、トマトケチャップ3.5g、カレー粉0.01g、サラダ油4g、しょうゆ1.5g、塩0.5g、にんにく（すりおろし）0.1g、しょうが（すりおろし）0.1g、こしょう0.01g〕、Bコールスロー〔キャベツ20g、にんじん5g〕、Cコーンソテー〔スイートコーン30g、バター2g、塩0.4g〕、ブロッコリー 30g

**■作り方**
1. （A）を混ぜ合わせ、鶏もも肉を10～20分漬け込む。
2. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、①を並べる。
3. 230℃に予熱したスチコンのコンビモードで12分間加熱する。
4. 皿に盛り（B）、（C）、ゆでたブロッコリーを添える。

●エネルギー：352kcal ／人
●食塩相当量：1.3g ／人

**調理ワンポイントアドバイス** 小学生にはケチャップを多めに使って甘めに仕上げてもいいでしょう。

## 具だくさんの卵焼き

### 一度に大量仕込みができ、歩留まりよく仕上がる。

卵焼きに野菜をたっぷり入れ、幼児が喜ぶようなカラフルな見た目とボリューム感、栄養バランスを兼ね備えた一品です。「クックパーEG®セパレート紙（EK60-40）」を使うと、こげつかず、口当たりのよいふっくらした仕上がりに。また、深型ホテルパンのフチにくっつかないので取り分けが簡単。後かたづけもスピーディにできます。（スチコン塾）

**■材料（1/1 65mmホテルパン使用 30人分）**
卵28個、水720cc、顆粒だし8g、塩10g、しいたけスライス120g、にんじん600g、じゃがいも1000g、赤パプリカ200g、ブロッコリー 400g

**■作り方**
1. にんじん、じゃがいも、赤パプリカは、1㎝角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
2. 100℃に予熱したスチコンのスチームモードで、にんじん10分、じゃがいも5分、ブロッコリー3分、しいたけ3分、赤パプリカ3分間加熱する。
3. ボウルに卵を割り入れて溶き、水、顆粒だし、塩で調味し、②の具材を入れて混ぜる。
4. ホテルパンに「クックパーEG®セパレート紙（EK60-40）」を敷いて、③を平らに流し入れ、表面を整える。
5. 150℃に予熱したスチコンのコンビモードで25分～30分間加熱する。

●エネルギー：125kcal／人
●食塩相当量：0.6g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　加熱時の食材の温度に注意してください。温度が低ければ加熱時間が多く必要となります。

## にんじんとオレンジの蒸しパン

### 蒸した後の生地が衛生的に扱え、ホテルパンの洗浄も簡単。

にんじんをたっぷり使った自然な甘さに、柑橘の爽やかな香りがアクセントになったヘルシーな味わいの蒸しパンです。「クックパーEG®セパレート紙（EK60-40）」を敷いておけば、高く立ち上がった生地もフチにくっつかず、安心して調理できます。蒸し上がったら「クックパーEG®」ごと楽にホテルパンから取り外せ、洗浄作業も手間がかかりません。（スチコン塾）

**■材料（1/1 65mm穴あきホテルパン使用 28人分）**
ホットケーキミックス1000g、卵4個、牛乳200g、サラダ油40g、にんじんピューレ440g、オレンジ（スライス）2個分

**■作り方**
1. ボウルに卵、牛乳を入れて泡立て器でよく混ぜる。
2. ①にホットケーキミックスを入れて混ぜ、サラダ油、にんじんピューレを入れさらに混ぜる。
3. ホテルパンに「クックパーEG®セパレート紙（EK60-40）」を敷いて②を流し入れ、へらなどで表面を平らにする。
4. ホテルパンを持ち上げて下に落とすことを何度か繰り返し、生地の中の空気を抜く。
5. 表面にオレンジスライスを並べる。
6. スチコンのスチームモード100℃で30分間加熱する。

●エネルギー：171kcal／人
●食塩相当量：0.4g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　「クックパーEG®セパレート紙（EK60-40）」を活用すると、深型65mmのホテルパンのフチまでしっかりカバーできます。

## パイナップルケーキ

### 型に生地がくっつかず、美しくキレイな仕上がりに。

園児にも保護者のみなさんにも好評の手作りパイナップルケーキは、焼き型に必ず「クックパーEG®」を敷いて焼いています。焼き型から外す時は、縁を持ってスッと取り出せますし、ケーキの形をくずさず、楽にはがせるので仕上がりもキレイ。洗浄作業も手早くできます。（本郷保育園）

**■材料（1人分）**
マーガリン15g、三温糖12g、卵18g、薄力粉20g、ベーキングパウダー 0.3g、パイナップル（缶詰）18g

**■作り方**
1. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。パイナップルは1cm角に切り、水気を切っておく。
2. ボウルに室温に戻したマーガリンを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
3. ②に三温糖の1/3量を入れて混ぜ、粒が滑らかになったら、残りも同様にして、白っぽくなるまでよく混ぜ合わせる。
4. 卵を1個ずつ割りほぐし、③に加えて、ふんわりと滑らかになるまでさらに混ぜる。
5. ①の粉の1/3量を④に入れ、ヘラで粉が残らないように混ぜる。残りの2/3量はさっくりと混ぜ合わせ、最後に①のパイナップルを軽く混ぜる。
6. 「クックパーEG®」を敷いたパウンド型に生地を入れ、型をトントンと台に落として空気を抜く。
7. 170℃に予熱したスチコンのホットモードで25分間加熱し、芯温85℃以上を確認する。

●エネルギー：272kcal／人
●食塩相当量：0.18g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　マーガリンをバター（有塩）に変えても風味豊かに仕上がります。

## お好み焼き

### 表面はパリッ、中はふっくら。はがしやすさも魅力。

お好み焼きなどの粉もの料理は、ホテルパンにこげつきやすく、汚れも落ちにくいのが悩みのタネ。「クックパーEG®スチコン用」を敷けば、サラっとはがせるうえ、表面はパリッと中はふっくらと仕上がります。ピザローラーでカットすれば切り分けもスムーズ。敷いた「クックパーEG®スチコン用」も破れず、型くずれなく取り出せます。（T.O.C）

**■材料（1／1　40mmホテルパン使用 80g×36人分）**
A〔卵400g、長芋（すりおろし・冷凍）100g、薄力粉300g、ベーキングパウダー10g、水300g〕、B〔天かす50g、小エビ・切りイカ・かつお粉各20g、塩5g、紅しょうが50g〕、キャベツ（粗みじん切り）1kg、豚バラ肉（薄切り・ひと口大切り）300g、お好み焼きソース200ml、青のり5g、マヨネーズ100g

**■作り方**
1. ボウルに（A）を入れて混ぜ合わせ、（B）とキャベツを加えてさらに混ぜ、生地を作る。
2. 「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに①を入れて平らにならし、豚肉を並べ、180℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱し、芯温85℃以上を確認する。
3. ②にお好み焼きソースを塗り、青のりをふりかけ、マヨネーズをしぼる。

●エネルギー：126kcal／人
●食塩相当量：0.7g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　加熱の際には肉を上にのせると、肉の脂分が全体に浸透し、時間が経っても旨みが持続します。


保育園給食

## 鮭のちゃんちゃん焼き

### 味噌のこげつきを防いで、短時間で大量調理。

野菜をたっぷり使ったちゃんちゃん焼きは、ごはんのおかずとしても、お酒のおつまみとしてもニーズのあるヘルシーメニュー。スチコンで「クックパーEG®スチコン用」を使って調理すれば、一度に大量の仕込みができ、味噌のこげつきも防げます。また、ホテルパンが汚れないので、後かたづけに手間がかかりません。（クッキングサポート）

**■材料（1/1 25mmホテルパン使用 10パック分）**
鮭（切り身80g）10切れ、ちゃんちゃん焼き味噌200g、野菜〔キャベツ（ざく切り）400g、もやし150g、にんじん（短冊切り）100g、エリンギ（拍子木切り）150g、かぼちゃ（4mmスライス）200g、ピーマン（輪切り）40g、ちゃんちゃん焼き味噌60g〕

**■作り方**
❶野菜をボウルに入れてちゃんちゃん焼き味噌で和え、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに平たくのせる。
❷①の上に鮭をのせ、ちゃんちゃん焼き味噌をかけ、150℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱する。
❸ピーマンをのせ容器に盛りつける。
●エネルギー：201kcal／パック
●食塩相当量：2.9g／パック

**調理ワンポイントアドバイス**　小口切りにした小ねぎや長ねぎなどをのせてもおいしくいただけます。

## 秋野菜とポークの甘辛炒め

### 仕込みも、後かたづけもスピーディ。

炒めものの仕込みには、簡単に失敗なく作れるスチコン調理が便利です。ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷いておけば、ホテルパンが汚れず、こげつきを防いで短時間で調理が可能。さらに油の飛び散りもないので、キッチンが汚れず、後かたづけの手間も大幅に軽減できます。（クッキングサポート）

**■材料（1/1 65mmホテルパン使用 10パック分）**
豚バラ肉（3mmスライス）250g、野菜（なす300g、玉ねぎ200g、えのき150g、しめじ150g、にんじん100g、ちんげん菜150g）、回鍋肉のタレ300g、サラダ油30g

**■作り方**
❶カットした野菜をボウルに入れてサラダ油をまぶす。
❷「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに①を平たくのせ、その上に豚バラ肉を広げるようにのせる。
❸180℃に予熱したスチコンのコンビモードで8分間加熱する。
❹余分な水分を取り除き、回鍋肉のタレを混ぜ、盛りつける。
●エネルギー：226kcal／パック
●食塩相当量：2.0g／パック

**調理ワンポイントアドバイス**　旬の野菜を用い、メニュー名を変えれば、季節のお惣菜として提供できます。

## 彩り野菜のヘルシー焼きそば

### スチコン使用で焼きそばを短時間・大量調理。

昼食やおやつに人気の焼きそばは、スチコン調理でスピーディに大量の仕込みが可能。ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷いて加熱すれば、麺のこげつきや絡まりがなく、失敗なく調理ができるので便利です。また、ホテルパンが汚れないので、洗浄作業にも時間がかかりません。（クッキングサポート）

**■材料（1/1 65mmホテルパン使用 10パック分）**
焼きそば麺（8玉）1.2kg、野菜〔キャベツ（ざく切り）400g、にんじん（細切り）150g、ピーマン（細切り）150g、赤パプリカ（細切り）100g、ニラ（3cmにカット）150g）、豚バラ肉（薄切り）200g、焼きそばソース（粉末）80g、オイスターソース50g、塩・こしょう各2g、紅しょうが100g、青のり3g

**■作り方**
❶ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、麺を入れ、ほぐしながら焼きそばソースと混ぜ合わせる。
❷麺の上に具の野菜をのせ、さらにその上に豚バラ肉を広げるようにのせ、オイスターソース、塩、こしょうをふりかける。
❸200℃に予熱したスチコンのコンビモードで8分間加熱し、麺と具をよく混ぜ合わせる。
❹容器に盛りつけ、紅しょうがを添え、青のりをふりかける。
●エネルギー：374kcal／パック
●食塩相当量：3.7g／パック

**調理ワンポイントアドバイス**　「クックパーEG®スチコン用」を敷けば、穴あきホテルパンでも調理できます。

## 鶏の唐揚げ

### 揚げ物風の味わいを手軽に実現。

お弁当のおかずに人気の鶏の唐揚げは、「クックパーEG®スチコン用」を使うと、油をほとんど使わず、ヘルシーに揚げ物風のおいしさが実現できます。また、鶏肉がホテルパンにくっつかないので、ふっくらとジューシーな焼き上がりに。揚げ物のように油の処理がいらないので、安全で手軽に作れるのもメリットです。（クッキングサポート）

**■材料（1/1 20mmホテルパン使用 6個入4パック分）**
鶏ももぶつ切り720g（30g×24個）、調味液〔しょうゆ35g、酒10g、おろししょうが15g、三温糖4g）、唐揚げ粉（薄力粉50g、片栗粉50g）、オイルスプレー適量

**■作り方**
❶鶏肉を調味液に40分ほど漬け、下味を付ける。
❷①の水気を取って粉をまぶし、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに並べ、オイルスプレーをする。
❸210℃に予熱したスチコンのホットモードで13分間加熱する。
●エネルギー：516kcal／パック
（オイルスプレーの油を1個1gとして計算）
●食塩相当量：1.5g／パック

**調理ワンポイントアドバイス**　市販の唐揚げ粉を使うと、下味をつけずに作れます。加熱時間は肉の厚みによって調整してください。


デリカ・惣菜

## バックリブのバーベキュー

### タレのこげつきを防いで、つややかな仕上がりに。

豪華さを演出できるバックリブは単価アップに寄与するメニュー。ソースがこげつきやすいのが難点ですが、「クックパーEG®スチコン用」を使うと、ソースや肉の脂が天板にくっつかず、つややかでジューシーに仕上がります。また、天板が汚れないので、調理後の洗浄作業も手間がかかりません。（クッキングサポート）

**■材料（1/1 25mmホテルパン使用 8パック分）**
バックリブ2本（2.5kg）、スペアリブソース300g、つけ合わせ（棒状コーン1本（400g）、フライドポテト400g、ミニトマト8個、クレソン8本、フリルレタス20g）

**■作り方**
1. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、解凍したバックリブのドリップを取り除いてのせる。
2. 85℃に予熱したスチコンのスチームモードで45分間加熱する。
3. 粗熱をとり、肉と骨の間に切れ目を入れて骨3本でカットする。
4. スペアリブソースを全体に塗り、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンにのせ、220℃に予熱したスチコンのコンビモードで10分間加熱する。
5. つけ合わせとともに盛りつける。

●エネルギー：759kcal／パック
●食塩相当量：2.6g／パック

**調理ワンポイントアドバイス**
シルバーのパッケージに彩りよく盛り付ければ、パーティーメニューとして提供できます。

## 煮込みハンバーグ

### ジューシーに仕上がり、作業効率も大幅アップ。

汁気と油分の多い煮込みハンバーグは、「クックパーEG®スチコン用」を使用すると、ホテルパンが汚れず、作業効率のよい調理ができます。ホテルパンに敷くだけでなく、上にもかぶせることで、焼きムラを防いでジューシーな仕上がりに。また、調理後の洗浄作業の手間も大幅に軽減されます。（クッキングサポート）

**■材料（1/1 65mmホテルパン使用 12パック分）**
焼成済ハンバーグ120g×12個、煮込用デミソース600g、つけ合わせ〔しめじ50g、ブロッコリー100g、赤パプリカ40g、ホールコーン50g、ペンネ（乾燥）20g〕

**■作り方**
1. ペンネを8分間ゆでる。
2. つけ合わせの野菜をスチコンのスチームモード100℃で3分間蒸す。
3. ホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷いてハンバーグを並べ、煮込用デミソースを全体にかける。
4. 「クックパーEG®スチコン用」を落としぶたとしてかぶせ、網をのせる。
5. 150℃に予熱したスチコンのコンビモードで15分間加熱する。
6. 取り出して容器に均等に盛りつける。

●エネルギー：370kcal／パック
●食塩相当量：2.7g／パック

**調理ワンポイントアドバイス**
「クックパーEG®スチコン用」の上に網をのせるのは、スチコンの風に吹き飛ばされないようにするためです。

## ひじきの蒸しパン

### 穴あきホテルパンの長所を活かし、ふっくら蒸し上げる。

定番の和のお惣菜をたっぷり使った、ヘルシーなおかず蒸しパンは、1/1ホテルパンにジャストサイズの「クックパーEG®スチコン用」が便利です。生地がこぼれることなく適度に蒸気を通すので、穴あきホテルパンの通気性のよさを活かしてふっくら蒸し上げることができ、サラっとはがせて美しく仕上がります。（クッキングサポート）

**■材料（1/1 65mm穴あきホテルパン使用 16パック分）**
蒸しパンミックス（白）1250g、水1000cc、ひじき煮400g、枝豆80g

**■作り方**
1. ボウルに水を入れ、蒸しパンミックスを入れてダマにならないようホイッパーで混ぜる。
2. ①にひじき煮300gを混ぜる。
3. 穴あきホテルパンに「クックパーEG®スチコン用」を敷き、生地の高さが均等になるよう流し込む。
4. ③の上に残りのひじき煮と枝豆を散らす。
5. スチコンのスチームモード100℃で25分間加熱する。
6. あら熱をとった後、切り分ける。

●エネルギー：317kcal／パック
●食塩相当量：2.1g／パック

**調理ワンポイントアドバイス**
和惣菜を使ったおかず蒸しパンは、ひじき煮だけでなく、きんぴらやかぼちゃ煮などでも作れます。

## ハタハタの田楽

### 身をくずさず取り分けでき、スピーディに仕上がる。

秋冬に旬を迎えるハタハタは身がやわらかく水分が多い魚ですが、「クックパーEG®スチコン用」を使うと、ホテルパンにくっつかないので、形をくずさずに取り分けられ、ドリップも受け止められるので大活躍です。また、つけ合わせの野菜類も「ハタハタの田楽」とスチコンで同時調理できるため、スピーディに仕上がります。（主婦の店鶴岡店 パル店）

**■材料（1/1 25mmホテルパン使用 5パック分）**
ハタハタ10尾、田楽味噌100g、つけ合わせ（ミニエリンギ10本、グリーンアスパラ（半分にカット）10本、さつまいも（8mmスライス）400g）、オリーブオイル30g、フリルレタス適量

**■作り方**
1. 「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンにハタハタを並べ、230℃に予熱したスチコンのコンビモードで8分間加熱する。
2. ①の上に田楽味噌を塗る。
3. つけ合わせをボウルに入れてオリーブオイルを絡め、「クックパーEG®スチコン用」を敷いたホテルパンに並べる。
4. 250℃に予熱したスチコンのコンビモードで②と③を6分間加熱する。
5. 容器に美しく盛りつける。

●エネルギー：339kcal／パック
●食塩相当量：1.4g／パック

**調理ワンポイントアドバイス**
ハタハタの素焼き時に出るドリップは、キッチンペーパー等で軽くふき取った後に田楽味噌を塗って焼くときれいに仕上がります。

# 小型スチコン

居酒屋やカフェなど、コンパクトな厨房で活躍する小型スチコンには、2/3ホテ　ルパンにジャストサイズの「クックパーEG®小型スチコン用」で作業効率が高まります。

## トマトパイ

### パイ層をくずさず取り分けでき、作業効率もアップ。

パイシートをカットして作る、手軽なおかずパイ。「クックパーEG®小型スチコン用」を使うと、ホテルパンにパイ生地がくっつかないため、焼き上がりにパイ層をくずさず取り分けでき、食材ロスが出ないので便利です。また、小型スチコンの2/3ホテルパンのサイズにカットしてあるので、サッと敷けて作業効率もいいですね。（オザキ）

**■材料（2/3 20mmホテルパン使用 60g×6個分）**
冷凍パイシート1枚、薄力粉（打ち粉用）適量、トマト1個、ツナパン粉（ツナ缶 小1缶、パン粉12g、粉チーズ大さじ1、イタリアンパセリ（みじん切り）小さじ1、オリーブオイル大さじ2）、卵黄・水 各適量

**■作り方**
1. 冷凍パイシートを常温で少しやわらかくし、打ち粉をして麺棒で少し伸ばしてから6等分に切る。
2. トマトを水洗いし、ヘタをくりぬいて薄い輪切りにする。
3. 汁気を切ったツナに、パン粉、粉チーズ、イタリアンパセリ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。
4. ホテルパンに「クックパーEG®小型スチコン用」を敷いて①を並べ、フォーク等で生地全体に空気穴を空け、卵黄を水でのばしたものを刷毛で塗る。
5. ④にトマトとツナパン粉をのせ、200℃に予熱したスチコンのホットモードで7分間加熱する。
6. 加熱後、具全体を軽く混ぜ合わせる。

●エネルギー：152kcal／個
●食塩相当量：0.4g／個

**調理ワンポイントアドバイス**　イタリアンパセリをバジルやハーブミックスに変えても、また違った風味が楽しめます。

## チーズまんじゅう

### こげつかず、ふっくらとした焼き上がり。

クリームチーズを包んだ洋風まんじゅうは、無添加の手作りおやつとしておすすめしたい一品。「クックパーEG®小型スチコン用」を使えば、ホテルパンに生地がくっつかず、取り分けがスムーズ。こげつき防止の油分を塗らなくていいので手間がかかりません。また、ホテルパンの熱が直接伝わらないので、ふっくらと焼き上がります。（オザキ）

**■材料（2/3 20mmホテルパン使用 16個分）**
バター75g、砂糖75g、卵75g、薄力粉225g、ベーキングパウダー6g、クリームチーズ300g、卵黄（塗り用）1個

**■作り方**
1. ボウルにバターと砂糖を入れて混ぜ合わせ、白っぽいクリーム状になったら、卵を溶いて加え、さらに混ぜ合わせる。
2. 粉類を合わせてふるいにかけ、①に数回にわけてさっくりと混ぜ合わせ、生地をひとまとめにしてビニール袋に入れ、冷蔵庫で30分以上寝かせる。
3. 生地とクリームチーズをそれぞれ16等分して丸め、生地の中にクリームチーズを入れて丸める。
4. ホテルパンに「クックパーEG®小型スチコン用」を敷いて③を並べ、表面に刷毛で卵黄を塗る。
5. 170℃に予熱したスチコンのホットモードで18分間加熱する。

●エネルギー：181kcal／個
●食塩相当量：0.3g／個

**調理ワンポイントアドバイス**　クリームチーズの中に水気を切ったパイナップル等を入れると、フルーティーなおいしさが生まれます。

## 鮭の花かご焼き

### 焼きこぼれても天板が汚れないので安心。

鮭を洋風にアレンジした華やかな一品。ホテルパンにたれるとこげつきやすく、洗浄が大変なチーズやマヨネーズをたっぷり使いますが、「クックパーEG®小型スチコン用」を使うと、焼きこぼれてもホテルパンにこげつかず、安心して調理できます。また、小型スチコンにぴったりの2/3サイズなので、作業効率もいいですね。（オザキ）

**■材料（2/3 20mmホテルパン使用 6人分）**
生鮭（切り身80g）6切れ、パプリカ（赤・黄）各40g、ピーマン40g、プロセスチーズ70g、白ワイン10g、マヨネーズ100g、塩・こしょう 各適量

**■作り方**
1. 生鮭を半分に切り、白ワイン、塩、こしょうで下味をつける。
2. パプリカ、ピーマン、チーズを8mm角に切り、マヨネーズで和える。
3. ホテルパンに「クックパーEG®小型スチコン用」を敷いて①を並べ、②をかけて、200℃に予熱したスチコンのコンビモードで10分間加熱する。

●エネルギー：264kcal／人
●食塩相当量：1.1g／人

**調理ワンポイントアドバイス**　パプリカをしめじやエリンギ等に変えても、また違った風味が楽しめます。

## ベーコンとチーズのエピ

### 並べた時の位置ずれが、楽に修正できる。

ホットケーキミックスを活用して作る、手軽なおかずパン。「クックパーEG®小型スチコン用」を使えば、生地がホテルパンにくっつかないので、成形後に並べた時の位置ずれを、簡単に修正することができます。また、ホテルパンの熱が直接伝わらないので、適度に焼き色をつけながら、こがさずに焼くことが可能。もちろん取り分けもスムーズですね。（オザキ）

**■材料（2/3 20mmホテルパン使用 4個分）**
ホットケーキミックス200g、プレーンヨーグルト80g、ベーコンスライス4枚、ピザ用チーズ40g、薄力粉（打ち粉用）適量

**■作り方**
1. ボウルにホットケーキミックスを入れ、ヨーグルトを加える。ひとまとまりになるまで手でこねたら、4等分して丸める。
2. 台に打ち粉をし、①の生地を幅7～8cm、長さ18～20cmになるまで麺棒で伸ばす。
3. ②にベーコンをのせ、チーズを散らし、生地の手前と奥を重ね合わせるようにしっかりとたたむ。合わせ目を下にして軽くなじませ、円柱形に整える。
4. ホテルパンに「クックパーEG®小型スチコン用」を敷いて③を並べる。キッチンばさみで斜めに2cm感覚で深く切れ目を入れ、切れ目を左右に開いて麦の穂形にする。
5. 200℃に予熱したスチコンのホットモードで9分間加熱する。

●エネルギー：317kcal／個
●食塩相当量：1.2g／個

**調理ワンポイントアドバイス**　生地を練っていてまとまらない時は、ヨーグルトを追加して水気を足します。

業務用 クッキングシート

# クックパー®

（注）本カタログ記載の希望小売価格は参考価格であり、再販売価格を拘束するものではありません。

〈お問い合わせ先〉

**旭化成ホームプロダクツ株式会社**

〒101-8101 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング TEL.03-3296-3430
〒530-8205 大阪市北区中之島3-3-23 中之島ダイビル TEL.06-7636-3993
〒810-0012 福岡市中央区白金1-20-3 紙与薬院ビル TEL.092-526-2127

ホームページアドレス
http://www.asahi-kasei.co.jp/saran/products/business

®は登録商標を示します。

2016.4