

野菜ビーフン（病院食）

合計加熱調理時間 約 18分

[1人分：249kcal/食塩相当量：2g]

定番メニューも味わいしっとり、ビーフンに野菜の風味が染み込みます。

栄養素（1人分）



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ビーフン	500g	[41.66g]
<材料a>		
タマネギ（千切り）	300g	[25g]
ニンジン（千切り）	300g	[25g]
ピーマン（千切り）	200g	[16.66g]
キクラゲ（水で戻して千切り）	50g	[4.16g]
鶏もも肉（幅1cmに切る）	300g	[25g]
<材料b>		
顆粒だし：中華	15g	[1.25g]
日本酒	60cc	[5cc]
ごま油	40cc	[3.33cc]
塩		適量
こしょう		適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100℃
2	コンビ	100%	8分	180℃

下ごしらえ

・鶏もも肉はボールで塩（分量外）、酒（分量外）、しょうゆ（分量外）、砂糖（分量外）を混ぜ合わせ、下味をつける。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に水（分量外）を張り、ビーフンを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ザルにあげて水切りする。
3. 65mmのホテルパン2枚に2、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、鶏もも肉をのせて<材料b>を回しかけ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. よく混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆ビーフンは種類により茹で時間が異なるので、硬さはお好みで調節すること。
- ◆鶏もも肉によく下味をつけることで、他の材料が薄味ですむ。