

小松菜とえのきの煮びたし（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：17kcal/食塩相当量：0.3g]

薄味ですが、濃いめのだしが薄い味付けをカバーします。たっぷりいただきたい一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：0.1g ●炭水化物：2.9g ●注目したい栄養素：β-カロテン、鉄



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

小松菜（長さ3～4cmに切る）	500g	[50g]
えのきだけ（石づきを取る）	100g	[10g]
<材料a>		
だし汁	400cc	[40cc]
薄口しょうゆ	15cc	[1.5cc]
みりん	10cc	[1cc]
鰹節	10g	[1g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	6分	100℃
2	スチーム	－	6分	100℃

下ごしらえ

・えのきだけは1/3の長さに切る。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜、えのきだけを広げてのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ザルにあげてしっかり水気を切る。
- 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れて、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取って、味をなじませる。器に盛り、鰹節を添える。



調理ポイント

- ◆濃いめにとっただし汁を使うと、塩分が控えめでも食べやすくなる。
- ◆小松菜の水気をしっかり切ることで、仕上がりが水っぽくなるのを防ぐ。