

中華飯（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：399kcal／食塩相当量：1.7g]

さっぱり味の中華飯。仕上げに加える少量のごま油の味が効いています。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：19.8g ●脂質：3.6g ●炭水化物：68.4g ●注目したい栄養素：カリウム、葉酸



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℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豚もも肉（一口大に切る）	150g	[15g]
むき海老（背わたを取る）	400g	[40g]
イカ（かのご切り）	200g	[20g]
酒A	30cc	[3cc]
片栗粉A	10g	[1g]

<材料b>

タマネギ（くし形切り）	300g	[30g]
ニンジン	150g	[15g]
キャベツ（一口大に切る）	300g	[30g]
チンゲンサイ（一口大に切る）	400g	[40g]
きくらげ（水で戻す）	6g	[0.6g]

<材料c>

水	900cc	[90cc]
鶏がらスープの素	大さじ2	[1.5g]
しょうゆ	20cc	[2cc]
酒B	15cc	[1.5cc]
オイスターソース	20cc	[2cc]
片栗粉B（同量の水で溶く）	50g	[5g]
ごま油	5cc	[0.5cc]
温かいごはん	1500g	[150g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

※特にアレルギーを起こしやすいとされる食品のうち、えびを使用しています。

下ごしらえ

- ・<材料a>は酒Aを振り、片栗粉Aをまぶして混ぜ合わせる。（※1）
- ・イカは食べやすい大きさに切る。
- ・ニンジンは半月切り（または、いちよう切り）の薄切りにする。
- ・きくらげは一口大に切る。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、（※1）を広げてのせる。
2. 40mmの穴あきホテルパン1枚に<材料b>をのせる。
3. 【設定1】で予熱後、スチコンに1のホテルパンを上段、2のホテルパンを下段に入れて、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、野菜はザルにあげて水気をしっかり切る。
5. 鍋に<材料c>を入れ、火にかけて温める。
6. 65mmのホテルパン1枚に4、5を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
7. 加熱開始から3分後、6のホテルパンを取り出し、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、スチコンに戻し入れる。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ごま油を加えて混ぜる。
9. 器に温かいごはんを盛り、上から8のあんをかける。



調理ポイント

◆【設定1】の加熱後に野菜の水気をしっかり切ることで、あんが水っぽくなるのを防ぐ。