

ナスの田舎煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 28分

[1人分：78kcal/食塩相当量：0.9g]

定番のナス料理を、ちりめんじゃこでアレンジ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.5g ●脂質：4.2g ●炭水化物：7.7g ●注目したい栄養素：ポリフェノール、カルシウム



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

ナス	800g	[80g]
サラダ油	50cc	[5cc]
<材料a>		
ちりめんじゃこ：半乾燥	25g	[2.5g]
しょうゆ	40cc	[4cc]
砂糖	25g	[2.5g]
酒	30cc	[3cc]
だし汁	400cc	[40cc]
サヤインゲン	100g	[10g]

※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	コンビ	100%	8分	260℃
2	スチーム	-	20分	100℃

下ごしらえ

- ・ナスは縦半分に切り、皮に格子状の切り目を入れて横半分になり、水に浸けてアクを取り、水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、ナスを並べてサラダ油を回しかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1にく材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
3. 20mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲンを広げてのせる。
4. スチコンをクーリングして温度を下げて、2を【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了3分前に、3を入れる。
6. 加熱完了後、4、5を取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
7. 器にナスを盛り、サヤインゲンを半分の長さに切って添える。



調理ポイント

◆作り方4で予熱前に、クーリングで庫内を十分な温度（70℃）まで下げること。