

チゲ風スープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：42kcal／食塩相当量：0.7g]

控えめのキムチが体にやさしく、風味が食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.6g ●脂質：1.2g ●炭水化物：3.5g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンK



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

白菜キムチ（幅2cmのざく切り）	150g	[15g]
白菜（幅2cmのざく切り）	500g	[50g]
絹ごし豆腐（一口大に切る）	300g	[30g]
水	1200cc	[120cc]
鶏がらスープの素	10g	[1g]
酒	30cc	[3cc]
塩	3g	[0.3g]
万能ネギ（小口切り）	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	-	20分	100℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了1分前に、1のホテルパンを取り出し、万能ネギを加えて、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆メニューの組み合わせによって、鱈や豚バラ肉を加えるとより美味しくなる。
- ◆多段で調理する場合は、加熱時間を調節すること。