

## 野菜たっぷりミートソース タコライス風 (病院食：主食)

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：574kcal/食塩相当量：2.6g]

ミートソースにおからを入れてカロリーダウン。沖縄料理タコライスを食べやすくアレンジ。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：19.2g ●脂質：14.5g ●炭水化物：87.4g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 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%	5分	200℃
2	コンビ	100%	25分	180℃

## 材料 (10人分)

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

ニンニク (みじん切り)	5g	[0.5g]
タマネギ (みじん切り)	500g	[50g]
サラダ油	25cc	[2.5cc]

## &lt;材料b&gt;

合びき肉	400g	[40g]
おから	200g	[20g]
ニンジン (みじん切り)	200g	[20g]
セロリ (みじん切り)	200g	[20g]
ピーマン (みじん切り)	80g	[8g]

## 小麦粉

20g [2g]

## &lt;材料c&gt;

トマトピューレ	400g	[40g]
白ワイン	100cc	[10cc]
しょうゆ	15cc	[1.5cc]
ケチャップ	15cc	[1.5cc]
ウスターソース	30cc	[3cc]
砂糖	10g	[1g]
コンソメ	12g	[1.2g]
塩	9g	[0.9g]

温かいごはん 1800g [180g]

レタス (幅8mmの細切り) 200g [20g]

きゅうり (5mm角に切る) 150g [15g]

プチトマト (1個を半分に切る) 300g [30g]

ピザ用チーズ 150g [15g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 下ごしらえ

- ・白ワインは小鍋で煮立てて、アルコール分を飛ばす。
- ・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<材料a>を混ぜ合わせたものを広げてのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料b>を入れて、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から15分後、3のホテルパンを取り出し、小麦粉を加えてよく混ぜ、<材料c>を入れて、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。
6. 器に温かいごはんを盛ってレタスをのせ、5をかけて、きゅうり、プチトマト、ピザ用チーズを散らす。



## 調理ポイント

- ◆材料を十分に加熱することで、野菜の旨みが増す。
- ◆作り方4で小麦粉、<材料c>を加えたらしっかり混ぜること。