

## カボチャとしいたけのオイル焼き（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：83kcal／食塩相当量：0.4g]

素材本来の旨味と甘みを活かした、シンプルな野菜料理。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：3.9g ●炭水化物：11.5g ●注目したい栄養素：β-カロテン



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

カボチャ（幅1cmのくし形切り）	正味	[50g]
600g		
しいたけ（石づきを取る）		[25g]
300g		
オリーブオイル		[4.58cc]
55cc		
塩		[0.41g]
5g		

※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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	200℃

## 作り方

- 20mmのホテルパン2枚にカボチャ、しいたけをそれぞれのせて、オリーブオイルをかけ、塩を振り、【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す。

**調理ポイント** ◆しいたけの厚みや大きさによって、加熱時間を調節すること。