

トマトのスクランブルエッグ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：74kcal／食塩相当量：0.4g]

ふわふわ卵に爽やかなトマトをプラス。朝ご飯の定番メニューをアレンジ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.4g ●脂質：4.8g ●炭水化物：1.9g ●注目したい栄養素：リコピン、ビタミンA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

| | | |
|------------------|-------|--------|
| トマト | 600g | [30g] |
| <材料a> | | |
| 牛乳 | 100cc | [5cc] |
| 卵（カラザを取ってよく溶く） | 800g | [40g] |
| 塩 | 4g | [0.2g] |
| こしょう | 少々 | |
| バター（細かく切る） | 10g | [0.5g] |
| ハーブソルト | 適量 | |
| グリーンリーフ（一口大にちぎる） | 100g | [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

20人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|------|
| 1 | スチーム | － | 2分 | 100℃ |
| 2 | コンビ | 100% | 11分 | 160℃ |

下ごしらえ

- ・トマトは皮に浅く十文字に切り込みを入れる。

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にトマトを並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 手早く冷水に取って冷まして皮をむき、3～4cm角に切る。
3. ボールにく材料a>、2を入れて混ぜ、オープンシートを敷いた65mmのホテルパン1枚に流し入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から8分後、一旦取り出してかき混ぜ、スチコンに戻し入れる。
5. かき混ぜ、ハーブソルトで味を調える。
6. 皿にグリーンリーフと5を盛る。



調理ポイント

- ◆トマトを湯むきする際、トマトの大きさにより加熱時間を調節すること。
- ◆トマトは水気をよく切ること。
- ◆トマトはグルタミン酸などのうまみ成分が多いので、塩を加えなくても十分美味しく食べることができる。
- ◆多段調理をする場合、間の段に20mmのホテルパンを入れると、下のホテルパンに水滴が落ちない。