

春のロール蒸し 人参金柑ソース（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 45 分

[1人分：159kcal/ 食塩相当量：0.9g]

彩りも鮮やかなヘルシーなチキンのパテ。人参と金柑のコラボが斬新なソースを添えて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.5g ●脂質：4.8g ●炭水化物：12.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA



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	-	5分	100℃
2	コンビ	100%	20分	160℃
3	コンビ	100%	5分	160℃
4	スチーム	-	15分	100℃

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

アスパラガス	500g	[25g]
ブロッコリー（小房に分ける）	500g	[25g]
カリフラワー（小房に分ける）	500g	[25g]

<材料b>

金柑	200g	[10g]
タマネギ（小切り）	270g	[13.5g]
ニンジン（小切り）	670g	[33.5g]
バター	40g	[2g]
白ワイン	65cc	[3.25cc]
顆粒コンソメ	9g	[0.45g]
塩	4g	[0.2g]
こしょう	少々	
水	330cc	[16.5cc]
若鶏ももひき肉：皮なし	1400g	[70g]
塩麴	80g	[4g]
長芋	300g	[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

- ・アスパラガスは下の固い部分とガクを取る。
- ・金柑は4等分に切り、種を取り除く。
- ・白ワインは小鍋で煮立てて、アルコール分を飛ばす。
- ・長芋はアスパラガスと同じ長さの拍子切りにする。

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで粗熱を取る。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. プラストチラーで粗熱を取る。
5. 4をミキサーにかけてピューレ状にし、ホテルパンに戻して【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 巻きすの上にラップをして、若鶏ももひき肉に塩麴を混ぜて5等分にしたものを広げ、2のアスパラガス1/5量と長芋1/5量をのせて巻き込む。同様に残り4本も作る。
7. 20mmの穴あきホテルパン1枚に6を5本並べて【設定4】で予熱後、加熱する。
8. 皿に5の人参金柑ソースを敷き、輪切りにした7をのせ、2のブロッコリーとカリフラワーを添える。



調理ポイント

◆作り方7で巻きすを使うと巻きやすくなる。