

クロックムッシュ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 6 分

[1人分：328kcal／食塩相当量：1.9 g]

外はサクサク、中はふわふわの食感を楽しんで。ハムとチーズのシンプルな具で食パンを簡単アレンジ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.3g ●脂質：8.9g ●炭水化物：48.5g ●注目したい栄養素：カルシウム



材料（4人分）

[]は1人分相当量です

食パン：8枚切り	8枚	[2枚]
ハム	4枚 (48g)	[12g]
スライスチーズ（半分に切る）	2枚 (32g)	[8g]
ホワイトソース	40g	[10g]
水	20cc	[5cc]
パセリ（みじん切り）	適量	
グリーンリーフ	適量	
プチトマト	適量	

※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

4人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエアー	－	6分	230℃	－

作り方

1. 食パンにハム、スライスチーズを挟み、20mmのホテルパン1枚に並べる。
2. ホワイトソース、水を混ぜ合わせて、1の食パンの表面に塗り、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出してパセリを振り、グリーンリーフ、プチトマトを添える。



調理ポイント

- ◆病院食のため、対象者によって食パンの耳を切り落としてもよい。
- ◆メニューの組み合わせにより、作り方1で食パンの両面にバターを塗ってもよい。