

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	[12g] (48g)
スライスチーズ（半分に切る）		2枚	[8g] (32g)
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°C	-

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。