

## 肉豆腐（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：178kcal/食塩相当量：0.8g]

牛肉をたっぷり使って低カロリー。しっかり旨味を吸った豆腐と野菜をカラダに優しい味付けで。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.3g ●脂質：8.8g ●炭水化物：12.0g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維



## 材料（8人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

結びしらたき（湯通しする）	160g	[20g]
木綿豆腐（1丁を8等分に切る）	640g	[80g]
牛肉：すき焼き用	240g	[30g]
長ネギ（幅1cmの斜め切り）	240g	[30g]
エリンギ（薄切り）	80g	[10g]
砂糖	40g	[5g]
しょうゆ	30cc	[3.75cc]
酒	40cc	[5cc]
ニンジン	80g	[10g]
貝割れ菜（さっと茹でる）	120g	[15g]

※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

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

## 下ごしらえ

- ・ニンジンは型で抜いて厚さ3mmに切り、茹でる。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、ぬらしたキッチンペーパーを被せて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛り、彩りにニンジン、貝割れ菜を添える。



## 調理ポイント

◆作り方2で加熱後、しばらく煮汁に浸け置くと、煮汁が染みて美味しくなる。