

ポテトバーガー（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：249kcal/食塩相当量：1.2g]

ポテトサラダをたっぷりはさんだフレッシュバーガー。大きなお口でどうぞ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.4g ●脂質：7.7g ●炭水化物：36.8g ●注目したい栄養素：糖質、ビタミンC



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ジャガイモ（1個を4等分に切る）	600g	[50g]
卵：M玉（常温に戻す）	2個	[1/6個]
<材料a>		
タマネギ（薄切り）	120g	[10g]
ロースハム（短冊切り）	70g	[5.83g]
ヨーグルト	120g	[10g]
マヨネーズ	60g	[5g]
塩	3.6g	[0.3g]
こしょう		適宜
きゅうり（輪切り）	180g	[15g]
ハンバーガーパン	12個	[1個]
レタス	120g	[10g]
トマト（輪切り）	300g	[25g]

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	20分	100℃

下ごしらえ

- ・タマネギは塩（分量外）、砂糖（分量外）を振り、しばらく置いて水洗いし、水気を取る。
- ・きゅうりは塩（分量外）を振り、しばらく置いて水気を取る。
- ・ハンバーガーパンは具を挟みやすいように切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモ、卵をのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から12分後、1のホテルパンの卵を取り出し、冷水に浸けて粗熱を取り、殻をむいて小切りにする。
3. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ジャガイモの皮をむき、熱いうちにつぶす。
4. ボールに2のゆで卵、3のジャガイモ、<材料a>を入れて混ぜ、プラストチラーで粗熱を取る。
5. 4にきゅうりを混ぜ合わせて12等分にし、パテ型にする。
6. ハンバーガーパンにレタス、5、トマトの順に挟む。



調理ポイント

- ◆多段調理する場合は、ジャガイモと卵を別々のホテルパンに入れるとよい。
- ◆マヨネーズを減らしてヨーグルトを加えることで、カロリーを調整することが可能。