

ブロッコリーとカニカマのスープ煮（病院食：副菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約6分

[1人分：45kcal／食塩相当量：0.6g]

カニ風味が染み込んだブロッコリーにショウガを効かせて、あっさり仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.1g ●脂質：0.4g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カロテン



材料（9人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー	450g	[50g]
カニ風味かまぼこ（細かく裂く）	72g	[8g]
長ネギ（みじん切り）	90g	[10g]
ショウガ（みじん切り）	9g	[1g]
鶏ガラスープの素	8g	[0.88g]
しょうゆ	15cc	[1.66cc]
みりん	22cc	[2.44cc]
片栗粉	12g	[1.33g]
水	700cc	[77.77cc]

※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

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	6分	100℃

下ごしらえ

- ・ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にすべての材料を入れて混ぜ合わせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆ブロッコリーは、スチコンで煮加減を調節すれば、絶妙な硬さに仕上げられる。