

## エッグ・ツナサンド（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：298kcal/食塩相当量：1.6g]

外はサクッ！中はしっとりのホットサンド。具がこぼれにくく食べやすい、2つの味を楽しめます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.4g ●脂質：11.6g ●炭水化物：36.5g ●注目したい栄養素：糖質、たんぱく質



## 分量

12人分 [1人分各1個]

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	4分	150℃
2	コンビ	100%	6分	170℃
3	ホットエア	-	7分	200℃

## 材料（12人分 [1人分各1個]）

[ ]は1人分相当量です

卵（割りほぐす）	300g	[25g]
<材料a>		
牛乳	30g	[2.5g]
バター	24g	[2g]
塩	1.2g	[0.1g]
こしょう	少々	
粉チーズ	12g	[1g]
<材料b>		
ツナ	60g	[5g]
タマネギ（横半分に切って薄切り）	120g	[10g]
塩	1.2g	[0.1g]
こしょう	少々	
サンドイッチパン	48枚	[4枚]
マヨネーズ	60g	[5g]
ケチャップ	60g	[5g]
レタス（ちぎって12等分にする）	60g	[5g]
溶き卵	適量	
イタリアンパセリ	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。

## 下ごしらえ

- ・サンドイッチパンは半量（24枚）にマヨネーズを中央に塗り、残り（24枚）にケチャップを中央に塗る。

## 作り方

1. 卵に<材料a>を加えて混ぜ、オープンシートを敷いた20mmのホテルパン1枚に流し入れ、【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し、よく混ぜ合わせてスクランブルエッグにする。
3. <材料b>を混ぜ合わせ、オープンシートを敷いた20mmのホテルパン1枚に広げて入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. マヨネーズを塗ったサンドイッチパンの半量（12枚）にレタス、2をのせる。ケチャップを塗ったサンドイッチパンの半量（12枚）に、4をのせる。
6. 5のパンの周囲に溶き卵を塗り、残りのサンドイッチパンをそれぞれのせて周囲を指で押さえ、さらにフォークでしっかり押さえる。
7. 20mmのホテルパン3枚に6を並べて【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、器に盛ってイタリアンパセリを添える。