

ホタテピカタのあんかけスパゲッティ（病院食：主食）

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 62分

[1人分：516kcal/ 食塩相当量：4.4g]

名古屋名物のあんかけスパ！スパイシーさを控え目にしたソースに、トッピングはエッグパンでお手軽に作れるピカタ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：23.5g ●脂質：7.9g ●炭水化物：82.9g ●注目したい栄養素：糖質、たんぱく質、ビタミンB1、タウリン



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	-	5分	100℃
2	コンビ	0%	40分	180℃
3	コンビ	100%	7分	160℃
4	コンビ	40%	5分	180℃
5	スチーム	-	5分	100℃

材料（8人分）

[]は1人分相当量です

タマネギA（薄切り）	2個	[1/4個]
<材料a>		
牛ひき肉	200g	[25g]
水	800cc	[100cc]
トマトジュース	800cc	[100cc]
ケチャップ	36g	[4.5g]
コンソメ：固形	20g	[2.5g]
赤ワイン	60g	[7.5g]
ウスターソース	68g	[8.5g]
粗びき黒こしょう	3g	[0.37g]
しょうゆ	68g	[8.5g]
片栗粉	32g	[4g]
<材料b>		
タマネギB（薄切り）	400g	[50g]
赤パプリカ（薄切り）	80g	[10g]
黄パプリカ（薄切り）	80g	[10g]
ピーマン（薄切り）	40g	[5g]
塩A	2.5g	[0.31g]
オリーブオイル	14g	[1.75g]
ホタテ貝柱（1個：30g）	12個	[45g]
塩B	少々	
こしょう	少々	
小麦粉	8g	[1g]
サラダ油	適量	
卵	4個	[1/2個]
パルメザンチーズ：粉	8g	[1g]
冷凍スパゲッティ（1個：220g）	8個	[1個]
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

- ・ホタテ貝柱は横にスライスする。
- ・卵、パルメザンチーズは混ぜ合わせる。（※卵液）

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にタマネギAを入れ、【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す。
3. 65mmのホテルパン1枚に1、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、【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し、ザルでこす。
5. 20mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて混ぜ合わせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
7. ホタテ貝柱に塩B、こしょうを振って小麦粉をハケで全体にまぶす。サラダ油を薄く塗ったエッグパン3枚にのせ、（※卵液）を均等にかけて【設定4】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す。
9. 65mmの穴あきホテルパン2枚に冷凍スパゲッティを並べ、【設定5】で予熱後、加熱する。
10. 加熱完了後、9のホテルパンを取り出す。器にの4のソースを敷き、スパゲッティを盛り、6の野菜、8のピカタ、イタリアンパセリをのせる。



調理ポイント

- ◆ソースは牛ひき肉でだしを取ることで、味に深みが出る。あらかじめ作り置きすれば、一手間省ける。
- ◆小麦粉は実際の使用量なので、少し多めに用意しないとつけにくい。