

## じゃがいものスープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：38kcal/食塩相当量：0.2g]

クミンパウダーがシンプルなじゃがいものスープにコクと奥深さをプラス。ほっこり温まるスープです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：0.0g ●炭水化物：9.0g ●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（皮をむく） | 480g   | [40g]    |
| <材料a>       |        |          |
| 白だし         | 50cc   | [4.16cc] |
| 水           | 1800cc | [150cc]  |
| 片栗粉         | 24g    | [2g]     |
| <材料b>       |        |          |
| 塩           | 2g     | [0.16g]  |
| こしょう        | 少々     |          |
| クミンパウダー     | 少々     |          |
| 万能ネギ（小口切り）  | 18g    | [1.5g]   |

※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 | -    | 15分 | 100℃ |
| 2  | コンビ  | 100% | 15分 | 160℃ |

## 下ごしらえ

- ・ジャガイモは4等分に切る。

## 作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモを入れ、【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2を入れてマッシャーでつぶし、<材料a>を入れて混ぜ合わせて【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、<材料b>で味を整え、器によそって万能ネギを散らす。



**調理ポイント** ◆ジャガイモは固まりを少し残してつぶすと、より美味しく仕上がる。