

二身揚げ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：316kcal／食塩相当量：1.3g]

崩れやすい二身揚げもスチコンでキレイな仕上がり！こんにゃくを使った新しい食感のヘルシーカツです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：15.6g ●脂質：16.2g ●炭水化物：24.7g ●注目したい栄養素：食物繊維、たんぱく質



分量

6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%	8分	220℃

材料（6人分）

[]は1人分相当量です

こんにゃく（1枚：240g）	2枚	[80g]
<材料a>		
しょうゆ	6g	[1g]
砂糖	3g	[0.5g]
みりん	3g	[0.5g]
小麦粉A	5g	[0.83g]
<材料b>		
豚ひき肉	180g	[30g]
大豆：水煮	180g	[30g]
酒	15g	[2.5g]
しょうゆ	9g	[1.5g]
溶き卵A	20g	[3.33g]
小麦粉B	24g	[4g]
溶き卵B	48g	[8g]
焼きパン粉	60g	[10g]
<材料c>		
酒	24cc	[4cc]
みりん	24cc	[4cc]
しょうゆ	24cc	[4cc]
片栗粉	3g	[0.5g]
ショウガ汁	3g	[0.5g]
<材料d>		
キャベツ（千切り）	180g	[30g]
長ネギ（縦半分に分けて斜め切り）	30g	[5g]
三つ葉（長さ3～4cmに切る）	6g	[1g]

※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

- ・こんにゃくは厚さを半分にして両面に格子に切り目を入れ、それぞれ6等分に切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・<材料b>は合わせてフードプロセッサーにかけ、12等分にする。（※たね）
- ・焼きパン粉の作り方について[→詳しくはこちら](#)

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にこんにゃくを並べ、【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、プラストチラーで粗熱を取って<材料a>に浸けて置く。
3. 2のこんにゃくの片面に小麦粉Aをつけ、（※たね）を貼り付ける。
4. 3に小麦粉B、溶き卵B、焼きパン粉の順に衣をつける。20mmのホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。
6. 鍋に<材料c>を入れて混ぜながら火にかけ、あんにしてショウガ汁を加える。
7. 器に5を盛り、6のあんをかけて<材料d>を添える。



調理ポイント

- ◆こんにゃくはスライスして切り込みを入れることで、ひき肉と一体になる。
- ◆作り方3、4で小麦粉をつけることで、はがれにくく、衣もしっかりとつく。小麦粉B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。
- ◆スチコンで焼き揚げることで、形が整う。