

## フキとゼンマイのおかか煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：68kcal/ 食塩相当量：1.1g]

春が旬のフキ、ゼンマイに甘辛い味付けをした食物繊維たっぷりのおかずです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.7g ●脂質：2.8g ●炭水化物：7.9g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

フキ：水煮（長さ4cmに切る）	360g	[30g]
こんにゃく	360g	[30g]
ゼンマイ：水煮	120g	[10g]
ニンジン	180g	[15g]
油揚げ	60g	[5g]

## &lt;材料b&gt;

しょうゆ	110cc	[9.16cc]
みりん	55cc	[4.58cc]
砂糖	24g	[2g]
ごま油	15cc	[1.25cc]
だし汁	300cc	[25cc]
かつお節	12g	[1g]
絹さや（さっと茹でて斜め切り）	48g	[4g]

※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	-	3分	100℃
2	コンビ	100%	10分	160℃

## 下ごしらえ

- ・フキは太い所はさらに縦に切る。
- ・こんにゃく、ニンジンは5mm角に切って長さ3cmに切る。
- ・ゼンマイは長さ4cmに切る。
- ・油揚げは縦半分にして幅5mmに切る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を広げてのせ、【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。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料b>を入れてフタをし、【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、ブラストチラーで粗熱を取る。器によそい、絹さやを添える。



## 調理ポイント

◆食材にスチームをかけることでアクが抜けて煮上がりがきれいになり、すっきりした味に仕上がる。