

麩と野菜の薄くず煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 22分

[1人分：58kcal／食塩相当量：0.7g]

しいたけの旨みが染み込んだ麩とたくさんの野菜にとろみをつけて。ほっこり温まる上品な一品に。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：3.1g ●脂質：0.4g ●炭水化物：12.4g ●注目の栄養素：食物繊維



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

里芋（1cm角に切る）	360g	[30g]
大根（1cm角に切る）	240g	[20g]
ニンジン（1cm角に切る）	240g	[20g]
干しいたけ（1cm角に切る）	24g	[2g]
しめじ（石づきを取る）	240g	[20g]

<材料b>

干しいたけの戻し汁	600cc	[50cc]
麩（水で戻して絞る）	36g	[3g]
白だし	30cc	[2.5cc]
酒	24cc	[2cc]
粉末だし：和風	6g	[0.5g]
片栗粉	12g	[1g]
ショウガ汁	12g	[1g]

※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	-	7分	100℃
2	コンビ	100%	15分	160℃

下ごしらえ

・しめじは小房に分ける。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料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2、<材料b>を入れて混ぜ、フタをして【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、ショウガ汁を混ぜる。

調理ポイント ◆野菜は1cm角より大きくてもよい。その場合は【設定1】の加熱時間を調節すること。