

彩り蒸しパン（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：345kcal／食塩相当量：0.9g]

彩り鮮やかな野菜たっぷり！モチモチ食感の蒸しパンをアレンジしてお食事パンに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.5g ●脂質：7.5g ●炭水化物：59.3g ●注目したい栄養素：炭水化物、食物繊維、ビタミンC



分量

10人分 [1人分2切れ]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

材料（10人分 [1人分2切れ]）

[]は1人分相当量です

<材料a>

牛乳	300cc	[30cc]
水	300cc	[30cc]
砂糖	50g	[5g]
卵	90g	[9g]
オリーブオイル	5g	[0.5g]
ニンジン（粗みじん切り）	150g	[15g]

<材料b>

米粉	300g	[30g]
小麦粉	300g	[30g]
ベーキングパウダー	30g	[3g]

<材料c>

しめじ（石づきを取る）	100g	[10g]
コーン：缶詰	150g	[15g]
赤パプリカ（8mm角に切る）	150g	[15g]
ベーコン（幅1cmに切る）	100g	[10g]
ハーブソルト	0.5g	[0.05g]
パセリ（みじん切り）	1g	[0.1g]

※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

- ・<材料b>は合わせてふるう。
- ・しめじは半分に切る。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、ニンジン、<材料b>を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
2. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1の生地を流し込んで<材料c>を彩りよくのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、ハーブソルト、パセリを振って20等分に切り、器に盛る。



調理ポイント ◆粉類を加える際、練らずにさっくり混ぜ合わせること。（粘りが出ると膨らみにくくなる。）