

厚揚げの肉じゃが風（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **33**分

[1人分：114kcal/食塩相当量：1.0g]

定番の和風おかずも、お肉の代わりに厚揚げを加えてヘルシーにボリュームアップ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.9g ●脂質：5.7g ●炭水化物：16.0g ●注目の栄養素：たんぱく質、カリウム、カルシウム



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

厚揚げ（食べやすい大きさに切る）	600g	[50g]
結びしらたき	240g	[20g]
<材料a>		
ジャガイモ（乱切り）	480g	[40g]
タマネギ（くし形切り）	240g	[20g]
グリーンピース：缶	48g	[4g]
<材料b>		
しょうゆ	60cc	[5cc]
みりん	40cc	[3.33cc]
砂糖	36g	[3g]
顆粒だし：和風	2.5g	[0.2g]
水	200cc	[16.66cc]

※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%	30分	150℃

下ごしらえ

・ <材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に厚揚げ、結びしらたきを入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
- 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>、<材料b>を入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆しらたきは結んだものを使うと、きれいに仕上がる。厚揚げと共にスチームをかけることで下茹での効果がある。