

さつまいものレモン煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：118kcal/食塩相当量：0.1g]

甘く煮たさつまいもはバサつかずしっとり。レモンの酸味を加えて爽やかに仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.0g ●脂質：0.2g ●炭水化物：28.3g ●注目したい栄養素：ビタミンB群、ビタミンC



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

さつまいも（幅1cmの輪切り）	1280g	[80g]
レモン汁	32cc	[2cc]
砂糖	48g	[3g]
塩	1.6g	[0.1g]
水	600cc	[37.5cc]
レモン（いちよう切り）	適量	

※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

16人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	130℃

下ごしらえ

・さつまいもは水にさらす。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【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、器に盛ってレモンを添える。



調理ポイント

◆加熱後に粗熱を取ると甘い煮汁が染みてより美味しくなり、型くずれも防ぐ。