

野菜と豚のしょうが炒め（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：186kcal／食塩相当量：0.5g]

おろしショウガの香りが食欲をそそる！たくさんの野菜も採れる定番のおかずです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.2g ●脂質：11.8g ●炭水化物：6.2g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ショウガオール、ジンゲロン



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

豚ロース肉：薄切り	720g	[60g]
<材料a>		
しょうゆ	30cc	[2.5cc]
おろしショウガ	24g	[2g]
みりん	10cc	[0.83cc]
<材料b>		
キャベツ（一口大に切る）	360g	[30g]
赤パプリカ（幅5mmに切る）	240g	[20g]
タマネギ（くし形切り）	240g	[20g]
まいたけ（石づきを取ってほぐす）	180g	[15g]

※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	コンビ	90%	8分	200℃

下ごしらえ

- ・豚ロース肉は食べやすい大きさに切る。
- ・<材料a>はボールで混ぜ合わせ、豚ロース肉を10分程漬け込む。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に豚ロース肉、<材料b>を入れてよく混ぜ合わせ、【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。