

三色丼（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：436kcal／食塩相当量：0.8g]

低カロリーな鶏ひき肉を使った、野菜と卵の彩り鮮やかな三色丼です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.5g ●脂質：5.5g ●炭水化物：75.5g ●注目したい栄養素：炭水化物、たんぱく質、カロテン、鉄



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉	1000g	[50g]
しょうゆA	65cc	[3.25cc]
砂糖	60g	[3g]
酒	60cc	[3cc]
赤パプリカ（幅8mmの千切り）	1000g	[50g]
ほうれん草（長さ4cmに切る）	1000g	[50g]
しょうゆB	7cc	[0.35cc]
卵（溶きほぐす）	100g	[5g]
塩	2g	[0.1g]
温かいごはん	3600g	[180g]

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	スチーム	-	2分	100℃

下ごしらえ

・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

- 65mmのテフロン加工ホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、粗熱を取ってフードプロセッサーにかける。
- 40mmの穴あきホテルパン2枚に赤パプリカ、ほうれん草をそれぞれ入れ、【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し、しょうゆBをかけてプラスチックラーで粗熱を取る。
- フライパンに卵、塩を入れて炒り卵を作る。
- 器に温かいごはんを盛って2、4、5を彩りよくのせる。



調理ポイント ◆作り方2で、ひき肉を細かくし過ぎないこと。