

タラと野菜のみぞれ煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 25 分

[1人分：169kcal／食塩相当量：0.6g]

タラと野菜を揚げ焼きして、だしが香るみぞれあんでさっぱりと仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.7g ●脂質：9.5g ●炭水化物：14.5g ●注目の栄養素：EPA、DHA、カロテン



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	5分	230℃
2	コンビ	100%	20分	160℃

材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

生タラ：切り身（12等分に切る） 240g [30g]

タマネギ（縦1cmに切る） 400g [50g]

ニンジン（いちょう切り） 400g [50g]

赤パプリカ（乱切り） 320g [40g]

小麦粉 32g [4g]

サラダ油 40cc [5cc]

<材料b>

大根おろし 240g [30g]

しょうゆ 13cc [1.62cc]

みりん 13cc [1.62cc]

塩 2.4g [0.3g]

だし汁 200cc [25cc]

サヤインゲン（斜め3等分に切る） 80g [10g]

銀杏：水煮 32g [4g]

※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

・サヤインゲンは下茹で（スチーム・100℃・3分）する。

作り方

- 20mmのホテルパン2枚に<材料a>を並べ、小麦粉をまぶしてサラダ油を回しかけ、【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b>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から15分後、3のホテルパンを取り出し、サヤインゲン、銀杏を加えて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆タマネギをナスで代用しても、美味しく仕上がる。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）