

きのことなすのペペロンチーノ風（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：54kcal／食塩相当量：0.2g]

しっかりと旨味を染み込ませたきのことなすに、ピリッと効かせた唐辛子が食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：4.2g ●炭水化物：4.2g ●注目したい栄養素：食物繊維、ナスニン



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

えのきだけ（石づきを取る）	300g	[20g]
まいたけ（石づきを取る）	300g	[20g]
ナス（縦半分に分ける）	600g	[40g]
オリーブオイル	75cc	[5cc]

<材料b>

コンソメ：顆粒	4.5g	[0.3g]
塩	1.5g	[0.1g]
輪切り唐辛子	1g	[0.06g]
イタリアンパセリ	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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	15分	200℃

下ごしらえ

- ・えのきだけは半分の長さに切る。
- ・まいたけは小房に分ける。
- ・ナスは幅1cmの斜め切りにし、水に浸けてアクを取り、水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、オリーブオイルを回しかけて【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、<材料b>を入れて和える。器に盛ってイタリアンパセリを添える。



調理ポイント

- ◆えのきだけはバラバラにならないように、石づきを切り過ぎないように注意して小房に分ける。
- ◆まいたけは手で割くように小房に分ける。
- ◆お好みでガーリックパウダーを入れてもよい。（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。）