

チューリップチキン マッシュポテト添え（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 **25**分

[1人分：189kcal/食塩相当量：0.8g]

食べやすい手羽先のチューリップは脂肪が少なくローカロリー。スパイシーなカレーマッシュがアクセントに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.2g ●脂質：8.8g ●炭水化物：15.7g ●注目したい栄養素：たんぱく質



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

手羽先：チューリップ （可食部：600g）	24本	[2本]
<材料a>		
しょうゆ	30cc	[2.5cc]
酒	30cc	[2.5cc]
ハチミツ	8cc	[0.66cc]
ジャガイモ（1個を4等分に切る）	720g	[60g]
ブロッコリー（小房に分ける）	360g	[30g]
<材料b>		
牛乳	120cc	[10cc]
バター	18g	[1.5g]
塩	2.4g	[0.2g]
カレー粉	少々	
トマト（くし形切り）	480g	[40g]

※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	100%	10分	200℃
2	スチーム	-	15分	100℃

下ごしらえ

- ・手羽先はよく水洗いして水気を拭く。
- ・<材料a>はボールで混ぜ合わせ、手羽先を入れて1時間以上漬け込む。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に手羽先を並べ、【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。
3. 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモのをせ、20mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーのをせる。
4. 3のホテルパンを【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から5分後、4のブロッコリーのホテルパンを取り出す。
6. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出し、ジャガイモの皮をむいてつぶし、<材料b>を混ぜ合わせて12等分に分け、アルミカップ等に入れる。
7. 器に2を盛って5、6、トマトを添える。



調理ポイント

- ◆手羽先はよく水洗いしてから合わせ調味料に漬け込むことで、臭みが取れる。
- ◆マッシュポテトは絞り袋に入れて絞り出してもよい。