

鶏ぞうすいの茶碗蒸し（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 40分

[1人分：185kcal/食塩相当量：2.0g]

鶏ひき肉の旨みを吸った雑炊を茶碗蒸しに。とろとろの卵でほっこり温まる一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.8g ●脂質：5.0g ●炭水化物：22.9g ●注目したい栄養素：炭水化物、たんぱく質



分量

4人分

（直径14cmのフタ付き丼 4個分）

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	160℃
2	スチーム	-	20分	85℃

材料（4人分）

[]は1人分相当量です

温かいごはん	440g	[110g]
白菜（幅1cmのざく切り）	200g	[50g]
<材料a>		
鶏ひき肉	100g	[25g]
顆粒だし：和風	4g	[1g]
塩	2.8g	[0.7g]
水	440cc	[110cc]
<材料b>		
卵	100g	[25g]
だし汁	200cc	[50cc]
塩	2.4g	[0.6g]
白だし	2cc	[0.5cc]
<材料c>		
ニンジン（花型の薄切り）	20g	[5g]
生しいたけ（薄切り）	20g	[5g]
銀杏：水煮	8g	[2g]
ゆり根	12g	[3g]
三つ葉	8g	[2g]

※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

- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)
- ・<材料a>は混ぜ合わせて鶏ひき肉をほぐす。（※1）

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に温かいごはん、白菜、（※1）を入れてフタをし、【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. ボールに<材料b>を入れてよく混ぜ合わせ、ザルでこす。
4. 65mmの穴あきホテルパン1枚に丼を並べて2を入れ、3を注いで<材料c>をのせ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、三つ葉をのせる。



調理ポイント

- ◆雑炊に卵液を注ぐ際、雑炊を少しほぐすようにしてかけるよい。
- ◆【設定2】の加熱温度を100℃にすると、すぐ入るので設定温度は必ず85℃にすること。