

チンゲンサイと厚揚げのショウガ煮（病院食：副菜）

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 28 分

[1人分：93kcal／食塩相当量：0.4 g]

ショウガとよく合う厚揚げに、チンゲンサイの緑色がアクセント。素材の味を活かした優しい味付けで。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：5.7g ●脂質：5.7g ●炭水化物：3.7g ●注目したい栄養素： β -カロテン、葉酸、カルシウム、鉄



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

厚揚げ（食べやすい大きさに切る）	750g	[50g]
<材料a>		
おろしショウガ	15g	[1g]
だし汁	150cc	[10cc]
みりん	37.5cc	[2.5cc]
酒	30cc	[2cc]
白だし	30cc	[2cc]
片栗粉	10g	[0.66g]
チンゲンサイ（幅3cmに切る）	600g	[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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	3分	100°C
2	コンビ	100%	25分	160°C

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に厚揚げを入れ、【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す。
- 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から20分後、3のホテルパンを取り出し、厚揚げの上下を返してチンゲンサイを加え、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

- ◆スチームを使うことで、厚揚げの油抜きが一気に仕上がる。
- ◆作り方5の加熱後、そのまましばらく置いて味を浸みこませるとより美味しいくなる。