

## 梅肉じゃが（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：134kcal/ 食塩相当量：1.5g]

食欲がわかない夏に嬉しい。梅と一緒に煮込んだ、ほんのり酸味が効いた肉じゃがです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.8g ●脂質：4.9g ●炭水化物：16.3g ●注目の栄養素：クエン酸、たんぱく質、ビタミンB1



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

ジャガイモ（皮をむく）	750g	[50g]
ニンジン（皮をむいて乱切り）	300g	[20g]
<材料a>		
タマネギ（くし形切り）	300g	[20g]
豚小間切れ肉	375g	[25g]
梅干し（種を取る）	75g	[5g]
しょうゆ	45g	[3g]
粉末だし：和風	1.5g	[0.1g]
みりん	30g	[2g]
砂糖	30g	[2g]
水	100cc	[6.66cc]
絹さや（さっと茹でる）	75g	[5g]

※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	-	5分	100℃
2	コンビ	100%	25分	160℃

## 下ごしらえ

- ・ジャガイモは6等分に切り、水にさらす。
- ・絹さやは斜め半分に切る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモ、ニンジンを入れ、【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のホテルパン1枚に2、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器によそって絹さやを添える。



## 調理ポイント

- ◆ジャガイモ、ニンジンをあらかじめスチームにかけることで、【設定2】の加熱時間を短縮できる。
- ◆【設定2】の加熱後、全体を混ぜ合わせて半日程置いて味をなじませると、一層美味しくなる。