

## 夏野菜の酢鶏（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 35 分

[1人分：247kcal／食塩相当量：1.0g]

カラフルな夏野菜でビタミン補給！甘酸っぱい酢豚風の味付けを鶏肉でヘルシーに。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.9g ●脂質：12.0g ●炭水化物：19.6g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンA、ビタミンC



## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	220℃
2	スチーム	-	5分	100℃
3	コンビ	100%	20分	180℃

## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

鶏もも肉（一口大に切る）	700g	[70g]
<材料a>		
塩	2g	[0.2g]
こしょう	少々	
サラダ油	12g	[1.2g]
薄力粉	40g	[4g]
ニンジン（小さめの乱切り）	200g	[20g]
ナス（乱切り）	200g	[20g]
<材料b>		
タマネギ（くし形切り）	300g	[30g]
赤パプリカ（乱切り）	150g	[15g]
黄パプリカ（乱切り）	150g	[15g]
生しいたけ（4等分に切る）	150g	[15g]
<材料c>		
中華だし	250g	[25g]
しょうゆ	30g	[3g]
酢	40g	[4g]
砂糖	30g	[3g]
ケチャップ	80g	[8g]
片栗粉	20g	[2g]
枝豆：冷凍（解凍する）	100g	[10g]

※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

- ・ <材料c>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 鶏もも肉に<材料a>をまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【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す。
3. 65mmのホテルパン1枚にニンジン、ナスを入れて【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、2、<材料b>、<材料c>を入れてよく混ぜ合わせる。フタをして【設定3】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、枝豆を入れて混ぜ合わせる。