

吹き寄せ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：126kcal／食塩相当量：0.6g]

だしがしっかり染みた、色鮮やかな季節の野菜。スチコンを使えば煮崩れせず美しい仕上がりに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.8g ●脂質：0.4g ●炭水化物：29.2g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA、食物繊維



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	150℃

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

カボチャ（3～4cm角に切る）	800g	[40g]
白だし	30g	[1.5g]
砂糖	10g	[0.5g]
だし汁	200g	[10g]

<材料b>

さつまいも（幅1.5cmの輪切り）	800g	[40g]
カブ（皮をむいてくし形に切る）	800g	[40g]
白だし	20g	[1g]
だし汁	400g	[20g]

<材料c>

ニンジン（皮をむく）	400g	[20g]
花麩（水で戻して水気を切る）	30g	[1.5g]
砂糖	20g	[1g]
白だし	20g	[1g]
だし汁	100g	[5g]

<材料d>

しめじ（小房に分ける）	400g	[20g]
白だし	10g	[0.5g]
だし汁	100g	[5g]
インゲン（さっと茹でて半分に切る）	200g	[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

- ・ニンジンは幅1.5cmの半月切りにする。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、フタをする。
2. 別の65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れ、フタをする。
3. 別の65mmのホテルパン1枚に<材料c>を入れ、フタをする。
4. 別の65mmのホテルパン1枚に<材料d>を入れ、フタをする。
5. 1～4のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、器に盛ってインゲンを添える。



調理ポイント

◆カボチャやカブなどの面取りをしなくても、各ホテルパンで仕上げることにより、型くずれなく仕上がる。