

豚のリエットとチーズのトースト（病院食：主食）

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 33分

[1人分：261kcal/食塩相当量：1.2g]

リエットを食パンに薄くのばして、カロリーカット！ちょっとリッチなトーストを楽しんで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.6g ●脂質：7.8g ●炭水化物：37.6g ●注目の栄養素：たんぱく質、炭水化物



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豚バラ肉：薄切り（幅5cmに切る）	200g	[10g]
タマネギ（薄切り）	40g	[2g]
白ワイン	20g	[1g]
塩	2g	[0.1g]
こしょう	少々	
食パン：6枚切り	20枚	[1枚]
ピザ用チーズ	60g	[3g]
パセリ（みじん切り）	適量	

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	30分	85℃
2	ホットエア	－	3分	230℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取ってフードプロセッサーにかける。
3. 食パンに2を塗り、20mmのホテルパン5枚に並べてピザ用チーズをのせ、【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、器に盛ってパセリを振る。



調理ポイント ◆リエットは冷凍することで、作り置きができる。