

カボチャのオムレツ風（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 24分

[1人分：118kcal/食塩相当量：0.5g]

豆腐を加えてカロリーひかえめの、ふっくらと厚いオムレツ風に。カボチャの甘さがアクセント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：8.1g ●脂質：6.1g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：カロテン、たんぱく質



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（1cm角に切る）	400g	[20g]
ニンジン（厚さ8mmの半月切り）	400g	[20g]
<材料a>		
卵（溶きほぐす）	1000g	[50g]
絹ごし豆腐（網ごしする）	600g	[30g]
塩	4g	[0.2g]
コンソメ：顆粒	2g	[0.1g]
こしょう	少々	

※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	-	8分	100℃
2	コンビ	100%	16分	160℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れる。
- 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、2のカボチャのホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出す。
- ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、3を加えて混ぜる。
- 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、5を流し入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、食べやすい大きさに切る。器に盛って4を添える。



調理ポイント

- ◆作り方5で卵、豆腐は泡立て器で全体に空気が入るようによく混ぜ合わせると、ふっくらとオムレツらしく仕上がる。
- ◆お好みでケチャップを少量添えてもよい。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）
- ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。