

イワシとトマトのやわらか煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 85 分

[1人分：188kcal/ 食塩相当量：1.2g]

骨まで柔らかく煮込んだイワシはカルシウム豊富！酸味の効いたトマトとの相性もバツグンです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：15.5g ●脂質：10.1g ●炭水化物：8.7g ●注目したい栄養素：カルシウム、カリウム



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%	15分	180℃
2	コンビ	100%	70分	160℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

イワシ（頭、内臓を取り除く）	正味 700g	[70g]
ニンニク（みじん切り）	10g	[1g]
こしょう	少々	
<材料a>		
大根（いちょう切り）	300g	[30g]
タマネギ（薄切り）	200g	[20g]
しめじ（小房に分ける）	200g	[20g]
セロリ（筋を取って薄切り）	100g	[10g]
<材料b>		
ホールトマト	600g	[60g]
トマトケチャップ	30g	[3g]
コンソメ：顆粒	5g	[0.5g]
塩	2g	[0.2g]
イタリアンパセリ	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。

下ごしらえ

- ・イワシは洗って水気をしっかり切る。
- ・Gのセロリは、筋を取って薄切りにする。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、イワシを並べてニンニクをのせ、こしょうを振って【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ボールに<材料a>、<材料b>を入れて混ぜ合わせる。
3. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して2をのせ、フタをして【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す。器に盛ってイタリアンパセリを添える。



調理ポイント

◆イワシをきれいに洗い、水気をしっかり切ってからニンニクをのせて焼くことで、イワシ独特の生臭みが消える。