

## ほうれん草とツナのチヂミ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 9分

[1人分：44kcal/食塩相当量：0.2g]

ビタミン豊富な冬のほうれん草に、ツナを加えて鉄分の吸収をアップ！ごま油が香る優しい味わいのチヂミです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.9g ●脂質：1.1g ●炭水化物：5.8g ●注目したい栄養素：鉄分、カロテン、ビタミンK



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

ほうれん草（長さ4cmに切る）	360g	[30g]
<材料a>		
ツナ：水煮	120g	[10g]
小麦粉	54g	[4.5g]
片栗粉	18g	[1.5g]
ごま：白	12g	[1g]
しょうゆ	6g	[0.5g]
顆粒だし：和風	1g	[0.08g]
水	60g	[5g]
ごま油	4g	[0.33g]

※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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2分	100℃
2	コンビ	40%	7分	230℃

## 作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチャーに入れて粗熱を取り、水気を絞る。
- ボールにく材料a>を入れて混ぜ、2を加えて混ぜ合わせる。
- 20mmのホテルパン1枚にごま油を塗り、3を薄く平らに広げて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、24等分に切る。



## 調理ポイント

- ◆作り方2でほうれん草の水気の絞り方がゆるいと生地がベタつき、焼き具合が変わる。
- ◆お好みで酢、卵を加えても美味しい。（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。）
- ◆ホテルパン全体に広げて一気に焼き上げ、後から切り分けるので形もキレイに無駄なく作ることができる。
- ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。