

ベーコンと春野菜のポトフ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：145kcal／食塩相当量：0.7g]

シンプルな味付けで春野菜の甘みを存分に味わえるポトフ。スチコンを使えば煮詰まらずに柔らか。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.2g ●脂質：9.9g ●炭水化物：9.8g ●注目したい栄養素：硫化アリル、カロテン



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ベーコン（幅5cmに切る）	250g	[25g]
新タマネギ（くし形切り）	750g	[75g]
ニンジン（乱切り）	300g	[30g]
セロリ（薄切り）	50g	[5g]
コンソメ：固形	3g	[0.3g]
白ワイン	50g	[5g]
水	750g	[75g]
パセリ（刻む）	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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	160℃

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてフタをし、【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、器に盛ってパセリを散らす。



調理ポイント

◆脂質制限がある場合は、ベーコンをしらすなどで代用可。（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。）