

菜の花畑（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：427kcal/ 食塩相当量：0.8g]

ほろ苦い菜の花と、スチコンで仕上げた卵そぼろの色合いが食卓に春を呼ぶ！季節限定の丼ぶりです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.2g ●脂質：7.9g ●炭水化物：71.9g ●注目したい栄養素：カロテン、葉酸、たんぱく質



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

卵	900g	[60g]
だし汁A	150g	[10g]
砂糖	15g	[1g]
白だしA	30g	[2g]
菜の花	600g	[40g]
ニンジン（型で抜く）	75g	[5g]
だし汁B	150g	[10g]
白だしB	30g	[2g]
温かいごはん	2700g	[180g]
白ごま	30g	[2g]

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1、2	コンビ	100%	5分	150℃
3	コンビ	100%	7分	150℃
4	スチーム	-	5分	100℃

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・菜の花は花らいと茎部分を分け、茎部分は刻む。
- ・だし汁B、白だしBは合わせる。（※調味液）
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 泡立て器で手早く攪拌する。
3. 1、2の手順をさらに2回繰り返す。
4. 65mmの穴あきホテルパン1枚に菜の花を入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れる。
5. 4を【設定4】で予熱後、加熱する。
6. 加熱開始から3分後、5の菜の花のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やして水気を絞り、（※調味液）に10～15分程浸ける。
7. 加熱完了後、5の残りのホテルパンを取り出し、（※調味液）に10～15分程浸ける。
8. 器に温かいごはんを盛り、白ごまを散らす。器の半分に6の菜の花の茎部分、残り半分に3の炒り卵をのせ、6の菜の花の花らい、7のニンジンを飾る。



調理ポイント

- ◆卵は調理前の保管温度により、加熱時間を調節すること。
- ◆炒り卵は、オープンシートを敷くと卵液が下に入り込んだり、泡立て器でかき混ぜる際に破れることがあるので敷かずに加熱する。
- ◆作り方6で菜の花の水気を絞ることで、少量の調味料でも味が薄まらず美味しく仕上がりに、減塩効果にもなる。