

新ジャガの甘辛煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：60kcal／食塩相当量：0.1g]

新ジャガは皮付きのまま調理すると、ビタミンCが2倍！定番の甘辛い味付けにハチミツでコクをプラス。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.3g ●脂質：0.6g ●炭水化物：13.0g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カリウム



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

スナップエンドウ（筋を取る）	250g	[10g]
新ジャガ：小（土をよく洗い落とす）	1500g	[60g]
<材料a>		
サラダ油	12g	[0.48g]
酢	25g	[1g]
ハチミツ	37g	[1.48g]
しょうゆ	25g	[1g]
シヨウガ（千切り）	25g	[1g]

*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

25人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	20分	100℃	-

下ごしらえ

- ・スナップエンドウは斜めに切る。
- ・<材料a>は合わせて鍋で煮詰める。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にスナップエンドウを入れ、20mmのホテルパン1枚に新ジャガを入れる。【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、1のスナップエンドウのホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やす。
3. 加熱完了後、1の残りのホテルパンを取り出し、<材料a>を絡めて器に盛り、2を添える。



調理ポイント

- ◆新ジャガは大きさによって、加熱時間を調節すること。
- ◆調味料を絡ませてから時間を置くと、味がなじむ。
- ◆病院食のため、対象者によって新ジャガの皮をむいてもよい。