

秋野菜と栗と白身魚の甘酢炒め（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 18分

[1人分：225kcal/食塩相当量：0.6g]

旬の味わいを一皿にぎゅぎゅっと詰め込みました。メカジキはコンビ加熱で旨みの詰まった竜田揚げ風に。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.7g ●脂質：6.1g ●炭水化物：30.4g ●注目したい栄養素：食物繊維、アントシアニン、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%	8分	220℃
2	スチーム	—	10分	100℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

メカジキ（一口大に切る）	500g	[50g]
薄力粉	20g	[2g]
サラダ油A	10g	[1g]
ナス（小さめの乱切り）	200g	[20g]
サラダ油B	10g	[1g]
<材料a>		
ニンジン（小さめの乱切り）	200g	[20g]
さつまいも（小さめの乱切り）	200g	[20g]
レンコン（小さめの乱切り）	200g	[20g]
冷凍むき栗	100g	[10g]
タマネギ（くし形に切る）	200g	[20g]
<材料b>		
塩	3g	[0.3g]
中華だし	250g	[25g]
しょうゆ	5g	[0.5g]
酢	100g	[10g]
砂糖	70g	[7g]
片栗粉	25g	[2.5g]

※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

・<材料b>は鍋に入れて火にかけ、かき混ぜながら加熱する。（※甘酢あん）

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にメカジキを並べ、薄力粉、サラダ油Aをかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- ナスをボールに入れてサラダ油Bをまぶし、<材料a>とともに65mmの穴あきホテルパン1枚に入れる。もう1枚に冷凍むき栗、タマネギを入れる。
- 2を【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、栗とタマネギを先に取り出す。
- 加熱完了後、1、4、（※甘酢あん）とともに合わせる。



調理ポイント ◆脂質制限の場合は、サラダ油をカットすること。