

チンゲンサイのスープ煮（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：27kcal／食塩相当量：0.5g]

チンゲンサイの豊富な栄養を含んだスープに、シャキッとした大豆もやしを加えて食感も楽しく。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：1.3g ●炭水化物：3.3g ●注目したい栄養素：カロテン、カリウム、カルシウム



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

チンゲンサイ（長さ4cmに切る） 480g [40g]

エリンギ（半分の長さにして薄切り） 120g [10g]

大豆もやし 120g [10g]

ショウガ（千切り） 12g [1g]

<材料b>

水 960g [80g]

酒 12g [1g]

ごま油 12g [1g]

鶏ガラスープの素 12g [1g]

片栗粉 18g [1.5g]

※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	—	12分	100℃

下ごしらえ

- ・チンゲンサイは根本をくし型に切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせ、片栗粉を溶かす。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、<材料b>を加えて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. よく混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆酒は紹興酒で代用可。