

## カボチャの茶碗蒸し（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 35分

[1人分：73kcal/食塩相当量：0.7g]

なめらかな口当りはまるでプリンのように！たっぷりのカボチャにだしを効かせた、コク深い茶碗蒸しです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.4g ●脂質：2.2g ●炭水化物：9.7g ●注目したい栄養素：カロテン、たんぱく質



## 材料（9人分）

[ ]は1人分相当量です

カボチャ（皮をむく）	360g	[40g]
<材料a>		
だし汁	480g	[57.7g]
酒	6g	[0.6g]
薄口しょうゆ	6g	[0.6g]
塩	4.8g	[0.5g]
片栗粉	12g	[1.3g]
卵	180g	[20g]
水菜（長さ2cmに切る）	45g	[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

9人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100℃
2	スチーム	—	25分	85℃

## 下ごしらえ

- ・カボチャは適度な大きさに切る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 粗熱を取る。飾り用を取っておく。
3. 鍋に<材料a>を入れ、混ぜ合わせながら火にかけ、とろみがついたらブラストチラーで冷やす。
4. 2の飾り用以外のカボチャ、3をミキサーにかけて卵と混ぜてこす。水菜を入れた器に注いで【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 2の飾り用のカボチャをのせる。



## 調理ポイント

◆だし汁は、かつお節を多めに使ってダシを効かせると、味がぼけにくくなる。また、片栗粉でしっかりとろみをつけて冷やしておくことで、完成時にカボチャと卵の分離を防ぐことができる。