

松風焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：163kcal/ 食塩相当量：0.8g]

材料を混ぜて焼くだけ！具たくさんで栄養たっぷりの松風焼きがカンタンに仕上がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.4g ●脂質：9.0g ●炭水化物：7.5g ●注目したい栄養素：たんぱく質



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	200℃

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉：むね肉	500g	[25g]
鶏ひき肉：もも肉	500g	[25g]
ニンジン（みじん切り）	200g	[10g]
タケノコ：水煮（みじん切り）	200g	[10g]
きくらげ（水で戻してみじん切り）	24g	[1.2g]

干しいたけ（水で戻す）

16g [0.8g]

長芋（すりおろす）

80g [4g]

卵

240g [12g]

<材料b>

しょうゆ	40g	[2g]
サラダ油	40g	[2g]
砂糖	30g	[1.5g]
みりん	30g	[1.5g]
白みそ	60g	[3g]

<材料c>

しょうゆ	30g	[1.5g]
酒	20g	[1g]
ハチミツ	10g	[0.5g]
炒りごま：白	20g	[1g]
青のり	1g	[0.05g]

※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

- ・干しいたけはみじん切りにする。
- ・<材料b>はボールでよく混ぜ合わせる。
- ・<材料c>は鍋に入れ、火にかけて煮詰める。（※タレ）

作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、<材料b>を加えてよく混ぜ合わせる。
2. 40mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1を入れて表面を平らにして【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 表面に（※タレ）をハケで塗り、半量に炒りごま、半量に青のりを振って末広形に切る。