

## 白菜と鮭のみそ煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：54kcal／食塩相当量：0.8g]

トロトロの白菜はみそと相性抜群！水煮缶の鮭なら骨まで食べられるから、カルシウムもしっかり補給できます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.4g ●脂質：1.5g ●炭水化物：5.9g ●注目したい栄養素：カルシウム



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

白菜（ざく切り）	960g	[80g]
鮭の水煮缶	180g	[15g]
<材料a>		
合わせ味噌	60g	[5g]
白だし	6g	[0.5g]
三温糖	12g	[1g]
片栗粉	12g	[1g]
水	60g	[5g]
ネギ（小口切り）	60g	[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	—	10分	100℃

## 下ごしらえ

- ・<材料a>は合わせる。
- ・ネギは水にさらす。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に白菜、鮭の水煮缶、<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 全体をさっくりと混ぜ合わせて器に盛り、ネギをのせる。



## 調理ポイント

◆鮭缶は崩れやすいので、ほぐしすぎないように気をつけること。