

春菊と豚肉のクリーム煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：274kcal/食塩相当量：0.7g]

焦げやすいクリーム煮もスチコンで安心加熱。彩りと食感はグリーンが映える春菊を加えて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：15.1g ●脂質：17.1g ●炭水化物：14.3g ●注目したい栄養素：ビタミンB1、カルシウム、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%	20分	160℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

しめじ（小房に分ける）	200g	[20g]
タマネギ（くし形切り）	300g	[30g]
赤パプリカ（一口大に切る）	100g	[10g]
小麦粉	30g	[3g]

<材料b>

豚ロース肉：薄切り	500g	[50g]
こしょう	少々	[少々]
小麦粉	20g	[2g]

<材料c>

牛乳	1100g	[110g]
生クリーム	50g	[5g]
バター	10g	[1g]
塩	5g	[0.5g]
春菊（長さ4cmに切る）	150g	[15g]

※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

- ・豚ロース肉は一口大に切る。
- ・<材料a>はホテルパンで小麦粉と混ぜ合わせ、<材料b>は別のボールやビニール袋で小麦粉をまぶす。
- ・<材料c>は合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>、<材料b>を入れて<材料c>を加え、豚ロース肉をよくほぐして混ぜてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から15分後、一旦取り出して混ぜ合わせ、春菊を加えてスチコンに戻し入れる。



調理ポイント

- ◆豚ロース肉は脂身を取ったり、鶏肉や魚に変えることで、より脂質を抑えることができる。
- ◆お好みでレーズンやブルーベリーを入れてもよい。