

豆腐とランチョンミートの重ね焼き（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：191kcal/食塩相当量：0.7g]

低カロリーでも満足感たっぷり。
しっかりと旨みのある揚げ出し豆腐風メニュー。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.8g ●脂質：8.8g ●炭水化物：19.5g ●注目したい栄養素：たんぱく質、カルシウム、食物繊維



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

木綿豆腐	1050g	[70g]
ランチョンミート	340g	[22.6g]
片栗粉	75g	[5g]
<材料a>		
オクラ（ガクを落とす）	300g	[20g]
まいたけ（ほぐす）	150g	[10g]
とうもろこし（輪切り）	600g	[40g]
タマネギ（くし型切り）	450g	[30g]
<材料b>		
だし汁	450g	[30g]
塩	1.8g	[0.12g]
白だし	15g	[1g]
片栗粉	15g	[1g]
大根おろし	450g	[30g]
サヤインゲン（斜め薄切り）	15g	[1g]

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	100%	10分	230℃

下ごしらえ

- ・<材料b>は鍋で合わせて火にかけ、銀箔を作る。
- ・サヤインゲンは茹でる。
- ・木綿豆腐はランチョンミートと同じくらいの大きさに切り、厚さを半分にする。（木綿豆腐30枚、ランチョンミート15枚）

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン2枚に木綿豆腐を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 木綿豆腐の水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、両面に片栗粉をまぶしてランチョンミートを挟み、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べる。別の20mmのホテルパン4枚に<材料a>をそれぞれ並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、オクラとまいたけを取り出す。加熱完了後、残りを取り出す。
4. 器に盛り、銀箔をかけて大根おろし、サヤエンドウをのせる。



調理ポイント

◆作り方1で木綿豆腐をスチームして水切りする際は、重ねて加熱すると剥がしにくくなるため、重ねらないようにホテルパン2枚を使用すること。