

カブとタマネギのコンソメ煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 60分

[1人分：117kcal／食塩相当量：0.9g]

一度の加熱で、玉ねぎもカブもとろとろに。
優しい味わいにホッとする一品。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：3.6g ●脂質：4.2g ●炭水化物：17.9g ●注目したい栄養素：食物繊維、葉酸、ビタミンC



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

タマネギ（8等分のくし型切り）	1200g	[150g]
ベーコン（幅2cmに切る）	80g	[10g]
塩	2.4g	[0.3g]
顆粒コンソメ	8g	[1g]
水	480g	[60g]
カブ（くし型切り）	640g	[80g]
カブ菜（幅1cmに切って茹でる）	80g	[10g]

*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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	60分	160℃	—

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を広げてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から30分後、カブを加えてフタをして、スチコンに戻し入れる。
- 器に盛り、カブ菜を散らす。



調理ポイント

- ◆タマネギは軸を残すと、くし型のまま崩さずに加熱できる。
- ◆カブやタマネギは対象者によって小さく切ってもよい。