

鶏肉と大根の甘酒煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **70分**

[1人分：166kcal／食塩相当量：0.6g]

砂糖の代わりに甘酒を使うことで、
鶏肉と大根がやわらかく仕上がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.0g ●脂質：7.4g ●炭水化物：13.9g ●注目したい栄養素：食物繊維、カリウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

鶏もも肉（一口大に切る）	750g	[50g]
<材料a>		
大根（幅1cmのちょう切り）	1500g	[100g]
甘酒	750g	[50g]
塩	5g	[0.3g]
赤味噌	15g	[1g]
ショウガ（薄切り）	15g	[1g]
小松菜（長さ4cmに切って茹でる）	300g	[20g]

※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	コンビ	100%	10分	220℃
2	コンビ	100%	60分	160℃

下ごしらえ

・甘酒、塩、赤味噌は合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1に<材料a>を入れてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 器に盛り、小松菜を添える。



調理ポイント

◆甘酒は原材料が米麴のみのものを使用すること。塩、砂糖が入ったものを使用する場合は、味、栄養価が変わってくるため考慮すること。