2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

卵豆腐（病院食：副菜）

合計加熱調理時間　約 15 分

[1人分：49kcal／ 食塩相当量：0.6 g]

プルッとなめらかな舌触りに、風味豊かなダシ醤油。
たんぱく質を手軽にしっかり補給できます。

栄養素（1人分）　●たんぱく質：3.9g　●脂質：3.2g　●炭水化物：0.3g　●注目したい栄養素：たんぱく質、ビタミンD

材料（16人分）

[　]は1人分相当量です

<材料a>		
卵（割りほぐす）	500g	[31g]
だし汁	700g	[43g]
薄口しょうゆ	16g	[1g]
塩	2g	[0.2g]
酒	10g	[0.6g]
三つ葉（幅1cmに切って茹でる）	16g	[1g]
<材料b>		
白だし	24g	[1.5g]
水	64g	[4g]

※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

16人分
21cm角×高さ4cmの流し缶

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	ー	15分	90℃

下ごしらえ

・<材料b>は合わせ、だし醤油を作る。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、ザルでこして流し缶に入れ、65mmの穴あきホテルパン1枚にのせる。
2. 1にフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
3. ブラストチラーで冷やす。
4. 器に盛り、三つ葉をのせてだし醤油をかける。

調理ポイント
◆だし汁は常温以下に冷ましてから卵と混ぜ合わせること。
◆硬さは卵の量で調整すること。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.