

高野豆腐の肉詰め（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：161kcal/食塩相当量：0.8g]

ジュワツと旨みがあふれ出す！
具材たっぷりでもヘルシーな仕上がり。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.1g ●脂質：8.3g ●炭水化物：8.0g ●注目したい栄養素：たんぱく質、カルシウム



分量

14人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	140℃

材料（14人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉（むね肉）	280g	[20g]
ショウガ（すりおろす）	14g	[1g]
しょうゆ	14g	[1g]
酒	14g	[1g]

<材料b>

タケノコ：水煮（みじん切り）	210g	[15g]
ニンジン（みじん切り）	210g	[15g]
干しいたけ（戻してみじん切り）	14g	[1g]

<材料c>

片栗粉	28g	[2g]
高野豆腐	238g	[17g]
だし汁	700g	[50g]
酒	14g	[1g]
砂糖	35g	[2.5g]
薄口しょうゆ	42g	[3g]
絹さや（茹でて斜め細切り）	28g	[2g]

※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

・高野豆腐は大きさの2倍以上の広さのバットに並べ、たっぷりの湯を回しかけてしっかり戻し、冷めたら両手で挟み水気を絞り出す。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れ、よく混ぜ合わせて下味をつけ、<材料b>を加えて混ぜ合わせる。
2. 高野豆腐を半分に切り、横に切りこみを入れ、1のたねを詰め込む。
3. 65mmのホテルパン1枚に2の具が上になるように並べて<材料c>を流し入れ、煮汁でぬらしたクッキングペーパーを被せて【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 粗熱を取り、味を染み込ませる。
5. 器に盛り、絹さやを添える。



調理ポイント ◆下ごしらえで戻した高野豆腐を両手でしっかり絞ることで、味が薄まらない。