

## 厚揚げとゆで卵の明太マヨ焼き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 16分

[1人分：208kcal/食塩相当量：0.7g]

コクのあるソースが厚揚げとゆで卵を引き立てる！  
アルミトレイを使えば配膳・洗浄がカンタンに。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.2g ●脂質：13.4g ●炭水化物：6.5g ●注目したい栄養素：タンパク質、ビタミンA、カリウム、カルシウム



## 材料（8人分）

[ ]は1人分相当量です

卵	480g	[60g]
ニンジン（幅5mmの輪切り）	160g	[20g]
キャベツ（小さめのざく切り）	160g	[20g]
厚揚げ（一口大に切る）	400g	[50g]
<材料a>		
長芋（すりおろす）	160g	[20g]
だし汁	80g	[10g]
白だし	12g	[1.5g]
<材料b>		
辛子明太子	16g	[2g]
マヨネーズ：カロリーーフ	40g	[5g]
細ネギ（小口切り）	8g	[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

8人分

（幅12cm×奥行9cmのアルミトレイ 8個分）

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	12分	100℃
2	コンビ	100%	4分	250℃

## 下ごしらえ

・ &lt;材料a&gt;、&lt;材料b&gt;はそれぞれ合わせる。

## 作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に卵とニンジンを入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツと厚揚げをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から4分後、キャベツと厚揚げを先に取り出し、ブラストチラーで冷やす。
- 加熱完了後、卵とニンジンを取り出してブラストチラーで冷やし、卵の殻をむいて輪切りにする。
- アルミトレイにキャベツを敷き、卵とニンジン、厚揚げを交互に並べる。
- 4に<材料a>をかけ、<材料b>を線状にかけて20mmのホテルパン1枚に並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 細ネギを散らす。



## 調理ポイント

◆アルミトレイは、スチコン対応のシリコン・プラスチックカップなどでも代用可。