

豚肉とナスの生姜煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **30**分

[1人分：166kcal/ 食塩相当量：0.7g]

トロツとやわらかいナスに

豚肉の旨み、ショウガの香りがしっかり染み込みます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.7g ●脂質：10.7g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：ビタミンB群、タンパク質



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

ナス（乱切り）	900g	[60g]
豚肩ロース肉：薄切り（一口大に切る）	750g	[50g]
ショウガ（薄切り）	45g	[3g]
<材料a>		
だし汁	150g	[10g]
しょうゆ	52.5g	[3.5g]
白だし	30g	[2g]
酒	30g	[2g]
砂糖	37.5g	[2.5g]
ごま油	15g	[1g]
絹さや（半分の斜め切り）	75g	[5g]

※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%	30分	160℃

下ごしらえ

- ・ナスは水に漬けてアクを抜き、水気を拭き取る。
- ・絹さやは茹でる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にナスを入れ、上に豚肩ロース肉をのせ、ショウガ、<材料a>を加えてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 絹さやを加える。

調理ポイント ◆加熱完了後、少し時間を置くとナスに味が染み込む。