

インゲンとにんじんの五香粉炒め（病院食：副菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 14分

[1人分：28kcal/食塩相当量：0.2g]

中華料理のスパイスを使った減塩メニュー。
豊かな香りが野菜の風味を引き立てます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.9g ●脂質：1.1g ●炭水化物：4.4g ●注目したい栄養素：ビタミンA、カリウム



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

サヤインゲン（長さ4cmの斜め切り）	900g	[30g]
ニンジン（長さ4cmに切る）	900g	[30g]
しいたけ（薄切り）	150g	[5g]
ごま油	30g	[1g]
塩	6g	[0.2g]
五香粉	5g	[0.16g]

※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

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	14分	160℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 五香粉を混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆野菜の切り方や季節によって加熱時間が変わるので、調節すること。