

肉団子の野菜あんかけ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **22**分

[1人分：304kcal/ 食塩相当量：0.5g]

しょうがの効いた肉団子に

中華風の野菜あんが絡む、栄養も食べ応えも満点の一品。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：16.2g ●脂質：19.3g ●炭水化物：14.3g ●注目したい栄養素：タンパク質、カロテン、ビタミンB12



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	200℃	—
2	コンビ	100%	12分	180℃	—

材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏ひき肉（むね肉）	360g	[30g]
豚ひき肉	360g	[30g]
こしょう	少々	[少々]
ショウガ（みじん切り）	48g	[4g]
パン粉	60g	[5g]
酒	12g	[1g]
砂糖	12g	[1g]
しょうゆ	24g	[2g]
卵	60g	[5g]
ごま油	6g	[0.5g]

<材料b>

タマネギ（くし形切り）	360g	[30g]
赤パプリカ（2cm角に切る）	360g	[30g]
ピーマン（2cm角に切る）	120g	[10g]

<材料c>

中華だし	360g	[30g]
トマトケチャップ	18g	[1.5g]
しょうゆ	18g	[1.5g]
ごま油	6g	[0.5g]
片栗粉	12g	[1g]

※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

- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに<材料a>を入れて混ぜ合わせ、48等分（4個/人）に分け、ごま油を手につけて団子状にする。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に1を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>、2、<材料c>を入れて混ぜて【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆作り方1で団子状にする際は、ごま油を手につけることで扱いやすくなり、団子の表面に焼き色がつきやすくなる。