

海老と春菊のクリームソースペンネ（病院食：主食）

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 **30分**

[1人分：560kcal/ 食塩相当量：1.4g]

ペンネは茹でる手間なし！

豆乳を使えばカロリーを抑えて、やさしい味わいに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：23.5g ●脂質：19.0g ●炭水化物：69.1g ●注目したい栄養素：カルシウム、たんぱく質、葉酸



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豆乳	500g	[62g]
牛乳	500g	[62g]
生クリーム	240g	[30g]
塩	5.6g	[0.7g]
顆粒コンソメ	8g	[1g]
小麦粉	24g	[3g]
ペンネ	640g	[80g]
海老	320g	[40g]
春菊（長さ2cmに切る）	240g	[30g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものであります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	30分	160℃	—

下ごしらえ

・海老は殻をむいて半分の厚さに切り、片栗粉（分量外）で洗い、水気をふき取る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、ペンネを入れてフタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から20分後、海老と春菊を加えて混ぜ合わせ、フタをして再度加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ・スチコンでペンネを調理する際は水から加熱するため、商品の加熱時間より長くなるので留意すること。
- ・ペンネは大きさによって加熱時間を調節すること。