

ししゃものおろし玉ねぎ煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **23**分

[1人分：154kcal/ 食塩相当量：1.3g]

カルシウムたっぷりのししゃもを
さっぱりとやわらかく、食べやすい仕上がりに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.8g ●脂質：8.1g ●炭水化物：9.0g ●注目したい栄養素：カルシウム、カリウム、マグネシウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

からふとししゃも	900g	[60g]
片栗粉	15g	[1g]
サラダ油	15g	[1g]
<材料a>		
タマネギ（すりおろす）	900g	[60g]
しいたけ（薄切り）	300g	[20g]
ショウガ（薄切り）	45g	[3g]
しょうゆ	30g	[2g]
酒	30g	[2g]
みりん	30g	[2g]
だししょうゆ	15g	[1g]
三つ葉（長さ1cmに切る）	15g	[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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	8分	230℃	—
2	コンビ	100%	15分	160℃	—

下ごしらえ

・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン2枚にししゃもを並べ、茶漉しで片栗粉を振り、サラダ油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 65mmのホテルパン1枚に1を入れ、<材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 皿に盛り、三つ葉を散らす。



調理ポイント ◆作り方2の加熱完了後、ししゃもが崩れやすいので、混ぜすぎないこと。