

## 春のロール蒸し 人参金柑ソース (病院食：主菜)

合計加熱調理時間 約 48分

[1人分：159kcal/ 食塩相当量：0.9g]

彩りも鮮やかなヘルシーなチキンのパテ。人参と金柑のコラボが斬新なソースを添えて。

## 栄養素 (1人分)

●たんぱく質：16.5g ●脂質：4.8g ●炭水化物：12.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA



## 分量

84人分

穴あきホテルパン1分の1 65mm 3枚分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	8分	100℃	-
2	コンビ	水蒸気量 100%	20分間	160℃	-
3	スチーム	-	20分間	100℃	-

## 材料 (84人分)

[ ]は1人分相当量です

アスパラガス	2100g	[25g]
ブロッコリー	2100g	[25g]
カリフラワー	2100g	[25g]
金柑	840g	[10g]
タマネギ	1200g	[14.28g]
ニンジン	2800g	[33.33g]
バター	170g	[2.02g]
白ワイン	270cc	[3.21cc]
コンソメの素 (顆粒)	38g	[0.45g]
塩	17g	[0.2g]
こしょう	適量	
水	1400cc	[16.66cc]
若鶏ももひき肉 (皮なし)	5900g	[70.23g]
塩麹	340g	[4.04g]
長芋	1300g	[15.47g]

※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

- ・Aのアスパラガスは、下の固い部分とガクを取る。
- ・Bのブロッコリー、Cのカリフラワーは、小房に分ける。
- ・Dの金柑は、4等分に切って種を取り出す。
- ・Eのタマネギ、Fのニンジンは、小切りにする。
- ・Hの白ワインは、鍋で煮立てて、アルコール分を蒸発させる。
- ・Oの長芋は、Aのアスパラガスと同じ長さの拍子切りにする。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にAのアスパラガス～Cのカリフラワーをそれぞれのせる。
2. スチコンをスチーム・100℃・8分間に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、プラストチャーで冷やす。
5. 65mmのホテルパン3枚にDの金柑～Lの水を入れる。
6. スチコンをコンビ・160℃・20分間・水蒸気量100%に設定して、予熱ボタンを押す。
7. 予熱完了後、スチコンに5のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、プラストチャーで粗熱を取る。
9. 8をミキサーにかけてピューレ状にする。
10. 巻きすの上にラップをしてMの若鶏ももひき肉にNの塩麹を混ぜ、1/21量を広げる。
11. 10に、4のアスパラガス1/21量とOの長芋1/21量をのせて巻き込み、同様に残り20本も作る。
12. 65mmの穴あきホテルパン3枚に11を7本ずつ並べる。
13. スチコンをスチーム・100℃・20分間に設定して、予熱ボタンを押す。
14. 予熱完了後、スチコンに12のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
15. 加熱完了後、14のホテルパンを取り出す。
16. 皿に9の金柑ソースを敷き、輪切りにした15をのせ、4のブロッコリー、カリフラワーを添える。

 **調理ポイント**

◆作り方10で巻きすを使うと巻きやすくなる。

◆作り方15で加熱後そのまましばらく置いておくと、肉汁が落ち着いて切り分ける時に蒸し汁が流れ出ない。