

鶏と白菜のレモン香る包み蒸し（病院食）

合計加熱調理時間 約 **17** 分

[1人分：128kcal／食塩相当量：0.8 g]

レモンの風味が鶏と白菜の旨味を引き立たせ、薄味でも箸が進むおらずに。個包装で配膳効率もアップ！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.2g ●脂質：7.3g ●炭水化物：5.9g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンC、たんぱく質



材料（36人分）

[]は1人分相当量です

白菜（細切り）	2500g	[70g]
タマネギ（薄切り）	720g	[20g]
鶏もも肉（小さめの一口大に切る）	1800g	[50g]
<材料a>		
塩	25g	[0.7g]
こしょう	少々	
酒	36g	[1g]
レモン（半月切り）	540g	[15g]

※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

36人分

ホテルパン1分の1 20mm 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	—	17分	100℃	—

下ごしらえ

・鶏もも肉は<材料a>を振る。

作り方

1. オープンシートに白菜、タマネギ、鶏もも肉、レモンの順にのせて包み、20mmのホテルパン3枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆鶏もも肉の切り方によって、加熱時間を調節すること。