

## 松風焼き (病院食：主菜)

合計加熱調理時間 約 **23**分

[1人分：163kcal/ 食塩相当量：0.8g]

材料を混ぜて焼くだけ！具たくさんで栄養たっぷりの松風焼きがカンタンに仕上がります。

## 栄養素 (1人分)

●たんぱく質：12.4g ●脂質：9.0g ●炭水化物：7.5g ●注目したい栄養素：たんぱく質



## 分量

150人分  
ホテルパン1分の1 40mm 5枚分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1 (ステップ1)	コンビ	100%	18分	160℃	標準
1 (ステップ2)	コンビ	0%	5分	200℃	標準

## 材料 (150人分)

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

鶏ひき肉：むね肉	3750g	[25g]
鶏ひき肉：もも肉	3750g	[25g]
ニンジン (みじん切り)	1500g	[10g]
タケノコ：水煮 (みじん切り)	1500g	[10g]
きくらげ (水で戻してみじん切り)	180g	[1.2g]
干しいたけ (水で戻してみじん切り)	120g	[0.8g]

長芋 (すりおろす)	600g	[4g]
卵 (割りほぐす)	1800g	[12g]

## &lt;材料b&gt;

しょうゆ	300g	[2g]
サラダ油	300g	[2g]
砂糖	230g	[1.53g]
みりん	230g	[1.53g]
白みそ	450g	[3g]

## &lt;材料c&gt;

しょうゆ	230g	[1.53g]
酒	150g	[1g]
ハチミツ	75g	[0.5g]
炒りごま：白	150g	[1g]
青のり	7.5g	[0.05g]

※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b>はボールでよく混ぜ合わせる。
- ・<材料c>は鍋に入れ、火にかけて煮詰める。

## 作り方

1. ボールに<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、<材料b>を加えてよく混ぜ合わせる。
2. 40mmのホテルパン5枚にオープンシートを敷き、1を入れて表面を平らにして登録メニュー【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、表面に<材料c>のタレをハケで塗り、半量に炒りごま、半量に青のりを振って末広形に切る。



## 調理ポイント

◆タケノコは臭みを取るために、スチコンで加熱してからみじん切りにするとよい。

・手順：20mmの穴あきホテルパン1枚に2cm角（1個約15g）に切ったタケノコをのせて（スチーム・100℃・5分）で予熱後、加熱する。ホテルパンを取り出し、プラスチックラーで冷まし、みじん切りにする。