

厚揚げとインゲンの味噌炒め（病院食）

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：176kcal／食塩相当量：0.4g]

少し焦がして香りが出た八丁味噌に、みずみずしいインゲンの香りと歯ごたえが良く合います。



材料（15人分）

<材料a>	
インゲン（筋を取り除き、2等分にする）	700g
厚揚げ（湯切りして幅1cmに切る）	4枚
豚バラ肉（幅3cmに切る）	300g
白ごま	大さじ2
<材料b>	
八丁味噌	大さじ3
本みりん	大さじ2
日本酒	大さじ1
サラダ油	大さじ2

※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
1	コンビ	100%	6~8分	220℃

下ごしらえ

- ・ <材料b>はボールで混ぜ合わせる。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、白ごまを振りかけて<材料b>を回しかけ、サラダ油を回しかける。
2. 1のホテルパンを【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、軽く混ぜ合わせる。

- 調理ポイント**
- ◆インゲンの歯ごたえと香りを損なわないよう、加熱時間を調節すること。
 - ◆温冷配膳車などの温度や時間の管理も重要となる。