

ビビンバ（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：419kcal/食塩相当量：1.9g]

たっぷりの野菜がうれしい丼もの。アクセントにコチュジャンを添えて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：14.3g ●脂質：5.4g ●炭水化物：76.2g ●注目したい栄養素：β-カロテン、食物繊維、ビタミンK、ビタミンC、カリウム



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃
2	スチーム	-	5分	100℃

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

鶏ささみ（筋を取る）	600g	[30g]
酒	20cc	[1cc]
ゼンマイ：水煮（長さ3cmに切る）	800g	[40g]
ニンジン（長さ3cmの細切り）	600g	[30g]
塩A	5g	[0.25g]
ごま油A	15cc	[0.75cc]
<材料a>		
砂糖	20g	[1g]
塩B	3g	[0.15g]
しょうゆ	30cc	[1.5cc]
ごま油B	25cc	[1.25cc]
塩C	4g	[0.2g]
ごま油C	15cc	[0.75cc]
もやし：緑豆（ざく切り）	1200g	[60g]
ほうれん草（長さ3cmに切る）	600g	[30g]
塩D	8g	[0.4g]
ごま油D	25cc	[1.25cc]
塩E	5g	[0.25g]
ごま油E	15cc	[0.75cc]
温かいごはん	3600g	[180g]
炒りごま：白	20g	[1g]
コチュジャン	40g	[2g]

※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

・温かいごはんの作り方について→詳しくはこちら

作り方

- 20mmのホテルパン1枚に鶏ささみをのせて、酒を振る。
- 40mmの穴あきホテルパン2枚に、ゼンマイ、ニンジンそれぞれをのせる。
- 【設定1】で予熱後、スチコン1段目に1のホテルパン、3・5段目に2のホテルパンを入れて、加熱する。
- 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、野菜のホテルパンはブラストチラーで粗熱を取る。鶏ささみは手で裂き、塩A、ごま油Aをまぶす。
- ボールに4のゼンマイ、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 別のボールに4のニンジン、塩C、ごま油Cを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 40mmの穴あきホテルパン2枚に、もやし、ほうれん草それぞれをのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
- ボールに8のもやし、塩D、ごま油Dを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 別のボールに8のほうれん草、塩E、ごま油Eを入れて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 器に温かいごはんをよそい、4の鶏ささみ、5、6、9、10を彩りよく盛り、炒りごまを散らしてコチュジャンを添える。

調理ポイント ◆病院食では野菜を細かめに切るとよい。