

## 梨のコンポート プルーン添え（病院食：デザート）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：48kcal／食塩相当量：0g]

軟らかく煮た梨が胃にやさしい。プルーンの個性的な甘みがアクセントに。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.4g ●脂質：0.1g ●炭水化物：11.9g ●注目したい栄養素：β-カロテン



## 材料（40人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

梨（皮をむく）	正味	[35g]
	1400g	
砂糖	100g	[2.5g]
ハチミツ	40g	[1g]
レモン汁	20cc	[0.5cc]
白ワインA	200cc	[5cc]
水	500cc	[12.5cc]

## &lt;材料b&gt;

プルーン：種なし	400g	[10g]
白ワインB	100cc	[2.5cc]
水	200cc	[5cc]

※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

40人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	20分	100℃

## 下ごしらえ

- ・梨は1個を16等分のくし形に切る。
- ・白ワインA、Bは小鍋で煮立てて、アルコール分を飛ばす。
- ・プルーンはぬるま湯で洗い、水気を取る。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
2. 2分の1・65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れ、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
3. 1、2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。

**調理ポイント** ◆1日置いて味が十分に染みると、一層美味しくなる。