

まんまるしいたけ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：52kcal／食塩相当量：0.4g]

丸い形状がかわいい。季節によって具を変えれば、色々なアレンジが楽しめます。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：4.7g ●脂質：1.2g ●炭水化物：8.7g ●注目したい栄養素：ビタミンD、カリウム、食物繊維、β-カロテン



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	160℃
2	スチーム	-	10分	100℃

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

干しいたけ：軸なし（1枚：3g）	40枚	[6g]
だし汁	800cc	[40cc]
酒	45cc	[2.25cc]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
みりん	8cc	[0.4cc]
濃口しょうゆ	5cc	[0.25cc]
塩	2g	[0.1g]

<材料b>

鶏ひき肉	200g	[10g]
えのきだけ（細かく刻む）	300g	[15g]
レンコン（みじん切り）	50g	[2.5g]
ネギ（みじん切り）	20g	[1g]
酒	30cc	[1.5cc]
塩	2g	[0.1g]
片栗粉A	35g	[1.75g]
ブロッコリー（小房に分ける）	400g	[20g]

<材料c>

だし汁	600cc	[30cc]
酒	60cc	[3cc]
みりん	45cc	[2.25cc]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
濃口しょうゆ	15cc	[0.75cc]
片栗粉B（倍量の水で溶く）	14g	[0.7g]

※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

・干しいたけは水で戻して、水気を絞る。

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチャーで粗熱を取る。汁気を取って、かさの内側に薄く片栗粉（分量外）をまぶす。
- ボールに<材料b>を入れてよく混ぜ合わせ、40等分（1個約16g）にする。
- 2に3をのせて形を整え、20mmのホテルパン2枚に並べる。
- 20mmの穴あきホテルパン1枚に、ブロッコリーをのせる。
- 4のホテルパンを、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、スチコンに5のホテルパンを入れる。
- 加熱完了後、6、7のホテルパンを取り出し、ブロッコリーはプラストチャーで粗熱を取る。
- 鍋に<材料c>を入れて火にかけ、煮立ってきたら水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。
- 器に8のしいたけを盛り、9のあんをかけて、8のブロッコリーを添える。



調理ポイント

- ◆干しいたけは前日から水で十分に戻しておくとい。
- ◆しいたけのかさの内側に片栗粉をまぶすことで、中に入れるタネがはがれにくくなる。