

## 里芋とヒジキの煮物（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 28分

[1人分：109kcal/ 食塩相当量：1.7g]

しっかり味の染み込んだ里芋に、ヒジキを加えて栄養アップ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.5g ●脂質：3.4g ●炭水化物：17.8g ●注目したい栄養素：カルシウム、鉄



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

里芋（乱切りして酢水に漬ける）	正味 800g	[80g]
<材料a>		
ヒジキ：乾	40g	[4g]
ごま油	20cc	[2cc]
油揚げ（油抜きして細切り）	50g	[5g]
だし汁	800cc	[80cc]
砂糖	20g	[2g]
しょうゆ	30cc	[3cc]
めんつゆ：5倍希釈	60cc	[6cc]

※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

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	8分	100℃
2	コンビ	100%	20分	140℃

## 下ごしらえ

・ヒジキは水で戻し、水気を切る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋をのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、水洗いして水気を取る。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れて、【設定2】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、そのまま冷まして味をなじませる。



## 調理ポイント

- ◆里芋のぬめりを取るために、作り方2で水洗いをするとうよい。
- ◆作り方4で、しばらくそのまま置いて味をなじませると美味しくなる。