

巣ごもり卵（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：131kcal/ 食塩相当量：0.8g]

真ん中に落とした卵がとろ〜り。巣に見立てた野菜と一緒に召し上がれ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：8.7g ●脂質：9.3g ●炭水化物：2.7g ●注目したい栄養素：ビタミンC



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

キャベツ（幅8mmの細切り）	480g	[60g]
ツナ：オイル（汁気を取る）	80g	[10g]
サラダ油	20cc	[2.5cc]
塩	4g	[0.5g]
こしょう	適量	
卵：M玉	8個	[1個]

※掲載レシピはクックアプリオ専用のものとなります。

分量

8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℃

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、卵を1個ずつ割り入れて【設定1】で予熱後、加熱する。

調理ポイント ◆多段で加熱する場合や、樹脂製食器や陶器などで提供する場合の黄身の固さについては、加熱時間を加減するとよい。