

ジャージャー麺（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：500kcal/ 食塩相当量：3.3g]

具沢山の肉味噌は、うどんの麺にも野菜にも良く合う！辛さ控え目で食べやすい一品。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：24.5g ●脂質：13.6g ●炭水化物：67.7g ●注目したい栄養素：タンパク質、カリウム



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	-	5分	100℃
2	スチーム	-	5分	100℃
3	コンビ	100%	10分	200℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

冷凍うどん	10玉	[1玉]
干しいたけ：水に戻した状態	120g	[12g]
タケノコ（5mmの角切り）	300g	[30g]
赤パプリカ（あられ切り）	50g	[5g]
もやし	300g	[30g]
<材料a>		
豚ひき肉	700g	[70g]
ニンニク（粗みじん切り）	10g	[1g]
ショウガ（粗みじん切り）	15g	[1.5g]
赤味噌	150g	[15g]
しょうゆ	30cc	[3cc]
砂糖	30g	[3g]
ごま油	10cc	[1cc]
中華スープの素	5g	[0.5g]
水	700cc	[70cc]
片栗粉	20g	[2g]
きゅうり（太めの千切り）	150g	[15g]

※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

- ・干しいたけは粗みじんに切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン2枚に冷凍うどんをのせ、【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、冷水に取って水切りをする。
3. 65mmのホテルパン1枚に干しいたけ、タケノコをのせ、20mmのホテルパン1枚に赤パプリカをのせ、40mmの穴あきホテルパン1枚にもやしをのせる。
4. 3のホテルパンを、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から3分後、4の赤パプリカともやしのホテルパンを取り出し、プラスチックラーで冷やす。
6. 加熱完了後、4の干しいたけとタケノコのホテルパンを取り出し、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、【設定3】で予熱後、加熱する。
7. 加熱完了後、6のホテルパンを取り出す。
8. 器に2を盛って7の肉みそをのせ、きゅうり、5を彩り良く盛り合わせる。



調理ポイント

- ◆ホテルパンを分けて加熱することで、加熱時間の調節ができ、盛り付けもしやすくなる。
- ◆冷凍うどんは中華麺で代用可。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）