

かぼちゃとレンコンの焼き団子（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：63kcal/ 食塩相当量：0.2g]

かぼちゃにすりおろしたレンコンを加えて、しっとりとした焼き団子に仕上げました。たくさん作って冷凍保存も！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：1.2g ●炭水化物：12.4g ●注目の栄養素：カロテン、ビタミンC



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（4～5cm角に切る）	480g	[40g]
<材料a>		
ニラ（長さ5mmに切る）	60g	[5g]
レンコン（皮をむいてすりおろす）	240g	[20g]
片栗粉	12g	[1g]
塩	2.4g	[0.2g]
こしょう	少々	
サラダ油	15cc	[1.25cc]

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分	100℃	-
2	コンビ	40%	10分	180℃	-

下ごしらえ

- ・レンコンは汁気を絞る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、カボチャをつぶし、<材料a>を入れて混ぜ合わせる。
3. 2を24等分にして丸く平らに形づくり、サラダ油を全体にハケで塗る。
4. 20mmのホテルパン1枚に3を並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆すりおろしたレンコンの汁気は絞すぎないように加減すること。（絞り汁：約60g）
- ◆ニラは万能ネギや刻んだ茹でインゲンで代用可。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算を直す必要がある。）