

ホワイトぶなしめじのカレー風味スープ（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 **33** 分

[1人分：125kcal／食塩相当量：1.8g]

スパイシーなカレー風味が食欲をそそります。ホワイトぶなしめじで色と食感にアクセントを。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.4g ●脂質：3.8g ●炭水化物：22.3g ●注目したい栄養素：食物繊維、グルタミン酸



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

タマネギ（縦に薄切り）	200g	[20g]
サラダ油	15cc	[1.5cc]
<材料a>		
ホワイトぶなしめじ	200g	[20g]
水	1800cc	[180cc]
カレールー	65g	[6.5g]
野菜ブイヨン：顆粒	25g	[2.5g]
コーンスターチ（同量の水で溶く）	20g	[2g]

※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	コンビ	100%	8分	180℃
2	コンビ	100%	25分	180℃

下ごしらえ

・ホワイトぶなしめじは石づきを取って、小房に分ける。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にタマネギ、サラダ油を入れて混ぜ合わせて広げ、【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、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、水溶きコーンスターチを入れて混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆タマネギの薄切りは短めの方が食べやすいので、横にも半分に分けてから薄切りにするとよい。