

やさしい味の麻婆茄子（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：198kcal/ 食塩相当量：1.4g]

香辛料を控え目にして辛さをおさえ、味噌と薬味でやさしい味付けに。ご飯がすすむ一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.3g ●脂質：5.9g ●炭水化物：31.0g ●注目したい栄養素：たんぱく質、ナスニン



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	5分	200℃
2	コンビ	100%	20分	180℃

材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豚ひき肉	180g	[15g]
長ネギ（みじん切り）	120g	[10g]
ショウガ（みじん切り）	12g	[1g]
ニンニク（みじん切り）	12g	[1g]
干しいたけ（水で戻す）	12g	[1g]
ごま油	45cc	[3.75cc]
ナス（大きめの乱切り）	1200g	[100g]

<材料b>

赤味噌	60g	[5g]
しょうゆ	75cc	[6.25cc]
みりん	75cc	[6.25cc]
片栗粉（またはコーンスターチ）	30g	[2.5g]
砂糖	12g	[1g]
豆板醤	3.6g	[0.3g]
水	600cc	[50cc]
万能ネギ（小口切り）	3g	[0.25g]

※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切りにする。
- ・ナスは水に浸けてアク抜きをして水気を取る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【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、ナスを入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から10分後、2のホテルパンを取り出し、<材料b>を加えてスチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器に盛って万能ネギを散らす。



調理ポイント

◆多段調理する場合は、フタをして加熱時間を増やすこと。