

アスパラガスとじゃがいものカレー風味（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **4分**

[1人分：71kcal／食塩相当量：0.4g]

ほんのりカレーの香りが食欲アップ！アスパラガスで彩りをプラスしました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.3g ●脂質：1.3g ●炭水化物：13.5g ●注目したい栄養素：ビタミンC、アスパラギン酸



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

アスパラガス 640g [40g]

ジャガイモ（幅7～8cmの短冊切り） 960g [60g]

新タマネギ（幅1cmのくし形切り） 240g [15g]

<材料b>

粉チーズ 4.8g [0.3g]

オリーブオイル 16g [1g]

カレー粉 1.6g [0.1g]

塩 8g [0.5g]

※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

16人分

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|----|------|
| 1 | スチーム | - | 4分 | 100℃ |

下ごしらえ

- ・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、長さ3cmに切る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン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、プラストチラーで粗熱を取る。
3. ボールに2、<材料b>を入れて和え混ぜる。



調理ポイント

◆ジャガイモを柔らかくし過ぎると、形が崩れて食感も異なってくるので、加熱時間を調節すること。