

メカジキのゆずこしょう風味 温野菜添え（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：119kcal/食塩相当量：1.0g]

淡泊なメカジキにゆずこしょうで味付けして食べやすく。たっぷりの蒸し野菜を添えて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.9g ●脂質：5.2g ●炭水化物：5.1g ●注目したい栄養素：たんぱく質、カリウム



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

大根（拍子切り）	300g	[30g]
ニンジン（拍子切り）	300g	[30g]
ほうれん草（長さ4cmに切る）	200g	[20g]
ゆかり：薄味	10g	[1g]
<材料a>		
酒	20cc	[2cc]
ゆずこしょう	20g	[2g]
しょうゆ	16cc	[1.6cc]
ごま油	12cc	[1.2cc]
メカジキ：切り身（1切れ：60g）	10切れ	[60g]

※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	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	100%	8分	220℃

下ごしらえ

・<材料a>はボールで混ぜ合わせ、メカジキを20分程漬け込む。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に大根、ニンジンを入れる。別の40mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れる。
- 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から2分後、2のほうれん草のホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、3、ゆかりを和える。
- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にメカジキを並べ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。器に4を盛ってメカジキのをせる。



調理ポイント

◆メカジキは加熱し過ぎると身が固くなり、美味しさが半減するので、多段で調理する際は加熱時間を調節すること。