

鶏ぞうすいの茶碗蒸し（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 40分

[1人分：185kcal/ 食塩相当量：2.0g]

鶏ひき肉の旨みを吸った雑炊を茶碗蒸しに。とろとろの卵でほっこり温まる一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.8g ●脂質：5.0g ●炭水化物：22.9g ●注目したい栄養素：炭水化物、たんぱく質



分量

4人分
（直径14cmのフタ付き丼 4個分）

設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|------|
| 1 | コンビ | 100% | 20分 | 160℃ |
| 2 | スチーム | - | 20分 | 85℃ |

材料（4人分）

[]は1人分相当量です

| | | |
|---------------|-------|---------|
| 温かいごはん | 440g | [110g] |
| 白菜（幅1cmのざく切り） | 200g | [50g] |
| <材料a> | | |
| 鶏ひき肉 | 100g | [25g] |
| 顆粒だし：和風 | 4g | [1g] |
| 塩 | 2.8g | [0.7g] |
| 水 | 440cc | [110cc] |
| <材料b> | | |
| 卵 | 100g | [25g] |
| だし汁 | 200cc | [50cc] |
| 塩 | 2.4g | [0.6g] |
| 白だし | 2cc | [0.5cc] |
| <材料c> | | |
| ニンジン（花型の薄切り） | 20g | [5g] |
| 生しいたけ（薄切り） | 20g | [5g] |
| 銀杏：水煮 | 8g | [2g] |
| ゆり根 | 12g | [3g] |
| 三つ葉 | 8g | [2g] |

※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

- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)
- ・<材料a>は混ぜ合わせて鶏ひき肉をほぐす。（※1）

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に温かいごはん、白菜、（※1）を入れてフタをし、【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す。
3. ボールに<材料b>を入れてよく混ぜ合わせ、ザルでこす。
4. 65mmの穴あきホテルパン1枚に丼を並べて2を入れ、3を注いで<材料c>のをせ、フタをして【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し、三つ葉のをせる。



調理ポイント

- ◆雑炊に卵液を注ぐ際、雑炊を少しほぐすようにしてかけるよい。
- ◆【設定2】の加熱温度を100℃にすると、すぐ入るので設定温度は必ず85℃にすること。