

鶏としめじのカレー炒め（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：97kcal/食塩相当量：0.8g]

柔らかい鶏むね肉とたっぷりの野菜を、カレー風味で味付け。ボリューム満点なのに、とってもヘルシー！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.6g ●脂質：2.5g ●炭水化物：9.2g ●注目したい栄養素：たんぱく質、食物繊維



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	10分	220℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

鶏むね肉（皮、脂を取り除く）	正味	[40g]
	400g	
<材料a>		
片栗粉	10g	[1g]
酒	10g	[1g]
カレー粉	2g	[0.2g]
塩	2g	[0.2g]
サラダ油	5g	[0.5g]
<材料b>		
しめじ（小房に分ける）	300g	[30g]
キャベツ（ざく切り）	300g	[30g]
長ネギ（幅1cmの斜め切り）	200g	[20g]
赤パプリカ（幅1cmの細切り）	200g	[20g]
<材料c>		
トマトケチャップ	70g	[7g]
サラダ油	10g	[1g]
カレー粉	4g	[0.4g]
コンソメ：顆粒	2g	[0.2g]
塩	2g	[0.2g]

※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

- ・鶏むね肉は幅1cm、長さ5cmに切る。
- ・<材料c>は混ぜ合わせる。

作り方

1. ボールに鶏むね肉を入れ、<材料a>を加えて下味をつける。
2. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて<材料c>をのせ、その上に1をのせてフタをし、【設定1】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、混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆鶏肉の皮と脂をきちんと取り除くことで、ヘルシーであっさりした味に仕上がる。
- ◆材料の大きさをほぼ同じ位に切りそろえることで、全体に均一な仕上がりになる。