

## 鶏と梅しその変わり春巻き（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：125kcal/ 食塩相当量：1.6g]

梅干しの酸っぱさで食欲アップ！夏バテ予防に効果的な春巻きを、揚げずにパリパリに。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.5g ●脂質：4.6g ●炭水化物：9.0g ●注目したい栄養素：たんぱく質、クエン酸、カロテン



## 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	—	10分	100℃
2	コンビ	0%	7分	200℃

## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

もやし	200g	[20g]
キャベツ（千切り）	200g	[20g]
赤パプリカ（細切り）	100g	[10g]
黄パプリカ（細切り）	100g	[10g]
鶏もも肉（皮なし）	500g	[50g]
鶏ガラスープの素	5g	[0.5g]
春巻きの皮	20枚	[2枚]
しそ	20枚	[1g]
	(10g)	
梅干し（種を取ってたたく）	正味50g	[5g]
オリーブオイル	20g	[2g]
<材料a>		
すりごま	5g	[0.5g]
合わせ味噌	25g	[2.5g]
酒	10g	[1g]
砂糖	5g	[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。

## 下ごしらえ

- ・鶏もも肉は脂身を取り、均等な厚さになるように切り込みを入れる。
- ・<材料a>は合わせる。（※1）

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にもやし、キャベツを入れ、もう1枚に赤パプリカ、黄パプリカを入れる。20mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を入れる。
2. 【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から5分後、野菜を先に取り出してプラストチラーで冷やす。
4. 加熱完了後、鶏もも肉を取り出してプラストチラーで冷やし、細切りにする。
5. 3のもやしとキャベツは水気を絞り、4とともに鶏ガラスープの素で和える。
6. 春巻きの皮に梅干し、しそをのせ、5をのせて巻き、水で溶いた小麦粉（分量外）で留める。
7. 20mmのホテルパン1枚に6の春巻きを並べ、オリーブオイルをハケで塗って【設定2】で予熱後、加熱する。
8. 3のパプリカに（※1）を和え、春巻きに添える。



## 調理ポイント

◆スチーム加熱後の野菜の水分をよく絞ることで、春巻きをべたつかずに仕上げることができる。