

厚揚げのベーコンステーキ 和風ソース（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：193kcal／食塩相当量：0.8g]

厚揚げにベーコンを巻いて旨みをプラス！和風オニオンソースで朝はさっぱりと。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：11.1g ●脂質：13.4g ●炭水化物：6.4g ●注目したい栄養素：大豆イソフラボン、たんぱく質、カルシウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

厚揚げ（半分に切る）	1200g	[80g]
ベーコン（十字に切って30枚にする）	165g	[11g]
<材料a>		
白菜（細切り）	600g	[40g]
紫キャベツ（千切り）	120g	[8g]
万能ネギ（長さ5cm程に切る）	75g	[5g]
<材料b>		
タマネギ（すりおろす）	300g	[20g]
濃口しょうゆ	60g	[4g]
みりん	45g	[3g]
酒	30g	[2g]

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	220℃
2	スチーム	—	3分	100℃

作り方

1. 厚揚げにベーコンを巻き、巻き終わりを下にして20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmの穴あきホテルパン1枚にく材料a>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 2をプラスチックラップで冷やす。
4. 鍋にく材料b>を入れて火にかけ、和風ソースを作る。
5. 1、3を器に盛り、4を添える。



調理ポイント

◆水蒸気量100%のコンビで加熱することで、ベーコンの焼き縮みが抑えられる。