

白玉とカボチャの月見汁（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：35kcal／食塩相当量：0.7g]

白玉だんごにカボチャ、春菊を合わせてお月見に見立てた秋らしい一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.8g ●脂質：0.1g ●炭水化物：7.6g ●注目したい栄養素：βカロテン、ビタミンK



材料（35人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

白玉粉	105g	[3g]
上新粉	105g	[3g]
水	190cc	[5.4cc]
カボチャ	350g	[10g]
春菊（軸を取り除いて一口大に切る）	175g	[5g]
削り昆布	70g	[2g]

<材料b>

だし汁	5250g	[150g]
塩	17.5g	[0.5g]
薄口しょうゆ	35g	[1g]
酒	35g	[1g]

※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

35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℃

下ごしらえ

- ・カボチャは薄切りにして一口大に切る。
- ・<材料b>は鍋に入れて火にかけ、吸い地をつくる。

作り方

1. <材料a>をボールで混ぜ、70個に分けて丸めて中央をくぼませ、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べる。
2. 65mmの穴あきホテルパン2枚に春菊、カボチャを別々に入れる。
3. 1、2を【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から3分後、春菊を先に取り出す。さらに2分後、カボチャを先に取り出す。
5. 加熱完了後、白玉は流水に移す。
6. 椀にカボチャ、春菊、白玉2個、削り昆布を入れて吸い地を張る。



調理ポイント

◆白玉は歯切れをよくするために上新粉を入れ、喉に詰まらないよう大きさに気をつけること。