

ブロッコリーとじゃこのチーズ焼き（病院食：副菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 9分

[1人分：62kcal/食塩相当量：0.7g]

ブロッコリーのビタミンKが、じゃこのカルシウムの吸収を高めます。カップごと仕上げるから、盛り付けやすく衛生的。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.7g ●脂質：3.0g ●炭水化物：2.8g ●注目したい栄養素：ビタミンK、カルシウム



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小房に分ける）	800g	[50g]
しらす干し	160g	[10g]
ピザ用チーズ	160g	[10g]
粗びき黒こしょう	少々	

※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

16人分
直径9cm程の耐熱容器 16個分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃
2	コンビ	100%	6分	200℃

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. 20mmのホテルパン1枚にカップを並べ、2、しらす干し、ピザ用チーズの順に入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 粗びき黒こしょうを振る。



調理ポイント ◆小児に提供する場合は、粗びき黒こしょうを無くしてもよい。