

## さつまいもとニンジンのメープル煮（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 18分

[1人分：101kcal／食塩相当量：0.2g]

少ない煮汁でも煮崩れなし！サツマイモとニンジンの甘みを、メープルシロップが香りよく引き立てます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：0.3g ●炭水化物：24.5g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

さつまいも（皮ごと乱切り）	1000g	[50g]
ニンジン（乱切り）	600g	[30g]
メープルシロップ	160g	[8g]
塩	2g	[0.1g]

※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

20人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	18分	130℃

## 下ごしらえ

- ・さつまいもは水にさらす。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にすべての材料を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。

**調理ポイント** ◆時間を置くことで味が染み込み、より美味しくなる。