

## 鶏むね肉とほうれん草の味噌ミモザ和え（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：150kcal/食塩相当量：0.9g]

しっとり仕立ての和え物を、卵のミモザで華やかに。  
スチコンなら、すべての材料を手間なく一緒に加熱できます。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：17.9g ●脂質：5.5g ●炭水化物：5.8g ●注目したい栄養素：鉄、たんぱく質、カリウム



## 材料（12人分）

[ ]は1人分相当量です

ほうれん草（長さ4cmに切る）	480g	[40g]
卵	240g	[20g]
鶏むね肉（一口大のそぎ切り）	720g	[60g]
片栗粉	36g	[3g]
<材料a>		
白味噌	48g	[4g]
合わせ味噌	12g	[1g]
しょうゆ	8.4g	[0.7g]
ごま油	24g	[2g]
塩	4g	[0.3g]

※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

12人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	12分	100℃

## 下ごしらえ

- ・ほうれん草は水にさらす。
- ・鶏むね肉は片栗粉をまぶす。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にそれぞれほうれん草、卵、鶏むね肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、ほうれん草を先に取り出してプラストチラーで冷やす。
3. 加熱完了後、卵は冷水に浸けて粗熱を取り、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれ目の粗いザルなどでこしてそぼろ状にする。鶏むね肉は粗熱を取る。
4. ボールにほうれん草、白身、鶏むね肉、<材料a>を入れて混ぜ、器に盛って黄身をかける。

**調理ポイント** ◆ほうれん草は和える前に水気をよく絞ること。