

## がんもどきと山菜の煮物（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：143kcal/食塩相当量：0.9g]

山菜の旨みとダシが、がんもどきからジュワッとあふれる！  
豊かな風味が口いっぱいに広がる一品。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.0g ●脂質：9.0g ●炭水化物：5.8g ●注目したい栄養素：カルシウム、たんぱく質



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

がんもどき：一口サイズ	750g	[50g]
山菜の水煮ミックス	750g	[50g]
<材料a>		
だし汁	525g	[35g]
しょうゆ	67.5g	[4.5g]
みりん	45g	[3g]
酒	60g	[4g]
砂糖	15g	[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

15人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃
2	コンビ	100%	20分	160℃

## 下ごしらえ

- ・山菜の水煮ミックスはザルに出して水洗いする。
- ・<材料a>はボールでよく混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にがんもどきを入れ、40mmのホテルパン1枚に山菜の水煮ミックスを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に1を並べ、上から<材料a>を回しかけ、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。



## 調理ポイント

- ◆だし汁は濃いめに取ると、料理全体のまとまりが良くなる。
- ◆完成後、時間を置いて再加熱することで、味のなじみが良くなる。