

ふるふき大根ハンバーグ 生姜醤油ソース (病院食：主菜)

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 50 分

[1人分：311kcal/食塩相当量：1.1g]

開くとびっくり！お肉の中に入ったジューシーな大根が、肉汁、ソースとよく絡んで食べごたえ十分。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：17.7g ●脂質：16.9g ●炭水化物：20.7g ●注目したい栄養素：たんぱく質、セレン



分量

9人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	30分	100℃
2	コンビ	100%	20分	200℃

材料 (9人分)

[]は1人分相当量です

大根 (幅1.5cm前後の輪切り)	450g	[50g]
ニンジン (くし形切り)	270g	[30g]
タマネギ (みじん切り)	135g	[15g]
スナップエンドウ (筋を取る)	180g	[20g]
<材料a>		
合いびき肉	720g	[80g]
パン粉	90g	[10g]
牛乳	180g	[20g]
卵	45g	[5g]
塩	1.8g	[0.2g]
ナツメグ	少々	[少々]
こしょう	少々	[少々]
<材料b>		
しょうゆ	36g	[4g]
おろしショウガ	13.5g	[1.5g]
干しいたけ	9g	[1g]
みりん	27g	[3g]
砂糖	18g	[2g]
干しいたけの戻し汁	90g	[10g]
片栗粉	9g	[1g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

・干しいたけは約150gの水で戻して薄切りにし、戻し汁は取っておく。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン4枚にそれぞれ大根、ニンジン、タマネギ、スナップエンドウを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、タマネギ、スナップエンドウを取り出し、加熱開始から10分後にニンジンを取り出す。
- 加熱完了後、大根を取り出してプラスチックで冷やす。
- ボールで2のタマネギ、タマネギ加熱後の水分、<材料a>をよく混ぜ、3の大根を包む。
- 40mmのホテルパン1枚に4をのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 鍋に5のハンバーグ加熱後の水分を移して<材料b>を加え、かき混ぜながら火にかける。
- 器にニンジン、スナップエンドウ、ハンバーグを盛り、6の生姜醤油ソースをかける。



調理ポイント

- ◆干しいたけを戻す際は最低限の水で戻し、ハンバーグ加熱後の水分と合わせてソースに利用すること。
- ◆直径6～7cm程の細めの大根を使用すると、包みやすく、加熱後のハンバーグも割れにくくなる。
- ◆タマネギをスチームした際の水分も、ハンバーグのタネに加えること。