

春野菜のピカタ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 11分

[1人分：50kcal／食塩相当量：0.3g]

定番イタリア料理に、せり、ごぼうを加えて春らしく。
エッグパンを使えば、丸くて可愛い仕上がりに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.3g ●脂質：2.1g ●炭水化物：4.6g ●注目したい栄養素：食物繊維、たんぱく質



材料（20人分[1人2枚]）

[]は1人分相当量です

<材料a>

タマネギ（薄切り）	400g	[20g]
赤パプリカ（薄切り）	200g	[10g]
アスパラガス（斜め薄切り）	200g	[10g]
ゴボウ（ささがき）	200g	[10g]
せり（長さ4cmに切る）	100g	[5g]

<材料b>

卵	400g	[20g]
塩	4g	[0.2g]
こしょう	少々	[少々]
ごま油	20g	[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[1人2枚]

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	40%	6分	180℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 1をプラスチックで冷やす。
- ボールに水気を絞った2、<材料b>を混ぜ合わせ、アルミエッグパン5枚に入れて【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

◆野菜の水気をしっかり絞ってから卵と合わせると、味が薄まらず、べたついた仕上がりにならない。