

トマトとわかめの卵炒め（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 9分

[1人分：102kcal/ 食塩相当量：0.7g]

卵もトマトも、スチコンなら一度の加熱で旨みを凝縮。
わかめを加えて彩り鮮やか。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.1g ●脂質：5.8g ●炭水化物：5.5g ●注目したい栄養素：ビタミンB2、ヨウ素、ビオチン



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

トマト	1500g	[100g]
ごま油	15g	[1g]
<材料a>		
卵	750g	[50g]
わかめ：水で戻した状態	150g	[10g]
鶏がらスープの素	10.5g	[0.7g]
オイスターソース	7.5g	[0.5g]

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	9分	230℃

下ごしらえ

- ・トマトは8等分のくし型にして長さを半分にする。
- ・わかめは硬い部分を除いて一口大に切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にトマトを入れてごま油を加えて混ぜ、別の65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷いて<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、トマトを取り出す。
3. 加熱完了後、2と合わせてさっくり混ぜる。



調理ポイント ◆トマトは冷蔵保管の場合や、熟し具合によって加熱時間が変わるので調節すること。