

大豆と鮭のチーズナゲット（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **10**分

[1人分：146kcal/食塩相当量：0.6g]

骨も食べられる鮭缶を使って、
カルシウムたっぷりのヘルシーナゲットに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.3g ●脂質：7.3g ●炭水化物：6.5g ●注目したい栄養素：カルシウム、たんぱく質



材料（10人分【1人3個】）

[]は1人分相当量です

<材料a>

大豆（水煮）	200g	[20g]
片栗粉	30g	[3g]
オリーブオイル	15g	[1.5g]
卵	30g	[3g]
鮭の水煮缶	400g	[40g]
粉チーズ	20g	[2g]
ブロッコリー（小房に分けて茹でる）	200g	[20g]
ケチャップ	50g	[5g]

※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

10人分 [1人3個]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃

作り方

1. <材料a>をフードプロセッサーにかけ、ボールに移して鮭の水煮缶を加え、ほぐしながら混ぜ合わせる。
2. 1を30個に分けて形成し、粉チーズをまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 2をブロッコリー、ケチャップとともに盛る。



調理ポイント

◆鮭の水煮缶はフードプロセッサーにかけると細かくなりすぎるため、後で混ぜるとよい。