

## 鶏肉と大根の甘酒煮（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 **70**分

[1人分：166kcal/ 食塩相当量：0.6g]

砂糖の代わりに甘酒を使うことで、  
鶏肉と大根がやわらかく仕上がります。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：10.0g ●脂質：7.4g ●炭水化物：13.9g ●注目したい栄養素：食物繊維、カリウム



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

鶏もも肉（一口大に切る）	750g	[50g]
<材料a>		
大根（幅1cmのちょう切り）	1500g	[100g]
甘酒	750g	[50g]
塩	5g	[0.3g]
赤味噌	15g	[1g]
ショウガ（薄切り）	15g	[1g]
小松菜（長さ4cmに切って茹でる）	300g	[20g]

※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	コンビ	100%	10分	220℃
2	コンビ	100%	60分	160℃

## 下ごしらえ

・甘酒、塩、赤味噌は合わせる。

## 作り方

- 65mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 1に<材料a>を入れてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
- 器に盛り、小松菜を添える。



## 調理ポイント

◆甘酒は原材料が米麴のみものを使用すること。塩、砂糖が入ったものを使用する場合は、味、栄養価が変わってくるため考慮すること。