

ジャガイモとほうれん草の甘辛炒め（病院食：副菜）

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 10分

[1人分：63kcal/ 食塩相当量：0.3g]

甘辛ダレがよく絡み、旨み十分の炒めものに。
スチコンなら崩れやすいジャガイモもキレイに仕上がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：0.2g ●炭水化物：14.3g ●注目したい栄養素：カリウム、鉄、ビタミンK



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

＜材料a＞		
ジャガイモ（細切り）	500g	[50g]
ニンジン（細切り）	100g	[10g]
ほうれん草（長さ4cmに切る）	300g	[30g]
＜材料b＞		
砂糖	40g	[4g]
しょうゆ	20g	[2g]
片栗粉	7g	[0.7g]

※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

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	100%	5分	200℃

下ごしらえ

・＜材料b＞は混ぜ合わせる。

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。
- 65mmのホテルパン1枚に1、ほうれん草を入れ、＜材料b＞を回しかけて【設定2】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆スチーム後の野菜は水気なるべく入らないように65mmのホテルパンに移すと、仕上がりが水っぽくならない。
- ◆ジャガイモの加熱時間は太さや質によって調節すること。