

チキンとかぼちゃのオープンサンド（病院食：主菜）

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 30分

[1人分：424kcal/ 食塩相当量：2.0g]

低温スチームでチキンをやわらかく調理。
コクのあるホワイトソースがよく合います。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：19.3g ●脂質：6.7g ●炭水化物：71.2g ●注目したい栄養素：カロテン、たんぱく質、食物繊維



材料（40人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

鶏むね肉（皮をむく）	1200g	[30g]
塩	12g	[0.3g]
砂糖	12g	[0.3g]
カボチャ（皮をむく）	1200g	[30g]
牛乳	40g	[1g]

<材料b>

バター	80g	[2g]
薄力粉	40g	[1g]
牛乳	400g	[10g]
塩	2g	[0.05g]
カンパーニュ	4800g	[120g]
スライスチーズ	200g	[5g]
粗びき黒こしょう	少々	[少々]
パプリカ（薄切り）	40g	[1g]
グリーンリーフ	80g	[2g]

※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

40人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	15分	85℃
2	スチーム	—	15分	100℃

下ごしらえ

- ・鶏むね肉は観音開きにする。
- ・カボチャは適当な大きさに切る。
- ・<材料a>は合わせて保存袋に入れ、冷蔵庫で1日漬け込み、水気を拭き取る。
- ・<材料b>でホワイトソースを作る。（鍋にバターを溶かし、薄力粉を加えてよく混ぜ、弱火にして牛乳を少しずつ加え、塩を加える。）
- ・カンパーニュは1人分1枚を半分に切る。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に鶏むね肉を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. フタをして冷ましてからそぎ切りにし、再度蒸し汁に漬ける。
3. 40mmのホテルパン1枚にカボチャを並べて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 3をつぶして牛乳を加える。
5. カンパーニュにホワイトソース、スライスチーズ、4、2、赤パプリカの順にのせて粗びき黒こしょうを振り、グリーンリーフを添える。



調理ポイント

- ◆対象者によって食べにくい場合は、パンに切り込みを入れて挟んでもよい。
- ◆ホワイトソースは缶詰を使用してもよい。