

キャベツとスナップエンドウの肉みそ（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 4分

[1人分：74kcal/ 食塩相当量：0.5g]

かんたん手順のクイックメニュー！
肉みそが野菜によく絡んで旨みたっぷり。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.8g ●脂質：2.3g ●炭水化物：10.0g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

キャベツ（ざく切り）	1250g	[50g]
スナップエンドウ（筋を取る）	750g	[30g]
黄パプリカ（1cm角に切る）	250g	[10g]
<材料a>		
合いびき肉	250g	[10g]
赤味噌	87.5g	[3.5g]
砂糖	37.5g	[1.5g]
みりん	25g	[1g]
酒	50g	[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

25人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	4分	100℃

下ごしらえ

・<材料a>は鍋で合わせ、ぼったりとするまで煮る。（肉みそ）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にキャベツをのせ、40mmのホテルパン1枚にスナップエンドウ、黄パプリカをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やし、水気を絞って混ぜ合わせる。
3. 器に盛り、肉みそをかける。

調理ポイント ◆肉みそはこげないように弱火で煮詰めること。