

夏野菜とひき肉のごま味噌丼（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：535kcal/食塩相当量：0.6g]

旬の栄養たっぷりの夏野菜に
ごま味噌とひき肉がよく絡む、コク深い一品。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：16.5g ●脂質：15.0g ●炭水化物：79.8g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維、ビタミンC、カリウム



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（約1cmの角切り）	450g	[30g]
合いびき肉	750g	[50g]
<材料a>		
練りごま	45g	[3g]
すりごま	75g	[5g]
合わせ味噌	67.5g	[4.5g]
酒	30g	[2g]
みりん	30g	[2g]
ニンニク（すりおろす）	1.5g	[0.1g]
しょうゆ	15g	[1g]
<材料b>		
ズッキーニ（約1cmの角切り）	300g	[20g]
赤パプリカ（約1cmの角切り）	300g	[20g]
黄パプリカ（約1cmの角切り）	300g	[20g]
温かいごはん	2700g	[180g]
かいわれ大根	15g	[1g]

※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%	5分	200℃
2	コンビ	100%	12分	160℃

下ごしらえ

- ・<材料a>は合いびき肉と混ぜ合わせる。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にカボチャ、混ぜ合わせた合いびき肉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1に<材料b>を加えて混ぜ合わせて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 器に温かいごはんを盛り、2をのせ、かいわれ大根を添える。

調理ポイント ◆<材料a>と合いびき肉を混ぜてから加熱すると、味ムラなく仕上がる。