

## 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。