

ほうれん草とまいたけのピリ辛炒め（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 5 分

[1人分：35kcal／食塩相当量：0.4 g]

ビタミン豊富な舞茸とほうれん草を
エビの旨み、唐辛子の辛みで味わい深く。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.4g ●脂質：1.3g ●炭水化物：4.1g ●注目したい栄養素：鉄、食物繊維



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ほうれん草（長さ4cmに切る）	600g	[40g]
舞茸（一口大に裂く）	300g	[20g]
アミエビ	30g	[2g]
唐辛子（輪切り）	1.5g	[0.1g]

<材料b>

しょうゆ	30g	[2g]
酒	15g	[1g]
みりん	22.5g	[1.5g]
砂糖	15g	[1g]
サラダ油	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	0%	5分	200℃

下ごしらえ

- ・ほうれん草は水に漬け、アクを抜く。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、<材料b>をまわしかけて【設定1】で予熱後、加熱する。

**調理ポイント** ◆舞茸は手で裂くことで、味が馴染みやすくなる。