

ミックスビーンズのトマト煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：109kcal/ 食塩相当量：0.3g]

かき混ぜ要らずで煮崩れ無し！
焦げやすいトマト煮もスチコンにお任せ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.2g ●脂質：8.1g ●炭水化物：5.3g ●注目したい栄養素：食物繊維、モリブデン



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ミックスビーンズ	900g	[45g]
トマト缶	1000g	[50g]
セロリ（5mm角に切る）	200g	[10g]
ベーコン（5mm角に切る）	100g	[5g]
トマトペースト	40g	[2g]
塩	5g	[0.25g]
粗びき黒こしょう	少々	[少々]
セロリの葉（粗く刻む）	20g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	25分	170℃	—

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛り、粗びき黒こしょう、セロリの葉を散らす。

調理ポイント ◆トマト缶とペーストを使うことで、トマトのコクを強調させることができる。