

カレー粉ふきかぼちゃ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：91kcal/食塩相当量：0.2g]

クミンとカレー粉の豊かな香りが、
かぼちゃの甘みをグッと引き立てます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：0.3g ●炭水化物：20.7g ●注目したい栄養素：ビタミンA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（4cmの角切り）	2000g	[100g]
カレー粉	2g	[0.1g]
塩	5g	[0.25g]
クミンシード：ホール（粗く刻む）	少々	

※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	スチーム	—	10分	100℃	—

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にカボチャをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1のホテルパンにフタを少しずらしてのせ、余分な水分を切り、カレー粉、塩を加えてフタをして振る。
3. 器に盛り、クミンシードを散らす。



調理ポイント

- ◆加熱完了後にそのまま粉ふきにするため、穴あきではないホテルパンを使用すること。
- ◆加熱完了後はホテルパンに水分が溜まるので、カボチャがべたつかないよう必ず水分を切ること。