

なすときのこの味噌煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：37kcal/ 食塩相当量：0.5g]

野菜の水分だけで煮る、ヘルシーな一品。
ごま油と味噌で風味豊かに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.6g ●脂質：1.3g ●炭水化物：5.8g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ナス（小さめの乱切り）	800g	[40g]
ひらたけ（小房に分ける）	400g	[20g]
<材料a>		
ごま油	20g	[1g]
合わせ味噌	80g	[4g]
酒	20g	[1g]
ネギ	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%	20分	160℃	—

下ごしらえ

- ・<材料a>は合わせる。
- ・ネギは白い部分を白髪ネギにする。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にナス、ひらたけを入れ、<材料a>を加えて混ぜ合わせ、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 混ぜ合わせて器に盛り、白髪ネギを添える。