

ポテトバーガー (病院食：主食)

合計加熱調理時間 約 30分

[1人分：249kcal/食塩相当量：1.2g]

ポテトサラダをたっぷりはさんだフレッシュバーガー。大きなお口でどうぞ。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：8.4g ●脂質：7.7g ●炭水化物：36.8g ●注目したい栄養素：糖質、ビタミンC



材料 (54人分)

[]は1人分相当量です

ジャガイモ	2700g	[50g]
卵 (M)	9個	[1/6個]
タマネギ	540g	[10g]
ロースハム	320g	[5.92g]
ヨーグルト	540g	[10g]
マヨネーズ	270g	[5g]
塩	16g	[0.29g]
こしょう		適宜
きゅうり	800g	[14.81g]
ハンバーガーパン	54個	[1個]
レタス	540g	[10g]
トマト	1400g	[25.92g]

※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

54人分

穴あきホテルパン1分の1 65mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	30分間	100℃	-

下ごしらえ

- ・Aのジャガイモは、皮をむいて1個を4～6等分（1個：約20～30g）に切り、水にさらす。
- ・Bの卵は、常温に戻す。
- ・Cのタマネギは、薄切りにして塩（分量外）、砂糖（分量外）を振り、しばらくおいて水洗いし、水気を取る。
- ・Dのロースハムは、短冊切りにする。
- ・Iのきゅうりは、輪切りにして塩（分量外）を振り、しばらくおいて水気を取る。
- ・Jのハンバーガーパンは、具を挟みやすいように切る。
- ・Lのトマトは、輪切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン2枚にAのジャガイモをのせ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にBの卵をのせる。
2. スチコンをスチーム・100℃・30分間に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、1のホテルパンを入れてスタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱開始から17分後、3の卵のホテルパンを取り出し、冷水に浸けて粗熱を取り、殻をむいて小切りにする。
5. 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出し、熱いうちにつぶす。
6. ボールに4、5、Cのタマネギ～Hのこしょうを入れて混ぜ、ブラストチラーで粗熱を取る。
7. 6にIのきゅうりを混ぜ合わせ、54等分にしてパテ型にする。
8. JのハンバーガーパンにKのレタス、7、Lのトマトの順に挟む。



調理ポイント

◆マヨネーズを減らし、ヨーグルトを加えることで、カロリーを調整することが可能。