

ブロッコリーとカニ風味かまぼこのスープ煮 (病院食：副菜)

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 10分

[1人分：45kcal/食塩相当量：0.6g]

カニ風味が染み込んだブロッコリーにショウガを効かせて、あっさり仕上げました。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：4.1g ●脂質：0.4g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カロテン



材料 (42人分)

[]は1人分相当量です

ブロッコリー	2100g	[50g]
カニ風味かまぼこ	330g	[7.85g]
長ネギ	420g	[10g]
ショウガ	40g	[0.95g]
鶏ガラスープの素	37g	[0.88g]
しょうゆ	70cc	[1.66cc]
みりん	100cc	[2.38cc]
片栗粉	55g	[1.3g]
水	3200cc	[76.19cc]

※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

42人分

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	-	10分間	100℃	-

下ごしらえ

- ・ Aのブロッコリーは、小さめの小房に分ける。
- ・ Bのカニ風味かまぼこは、細かく裂く。
- ・ Cの長ネギ、Dのショウガは、みじん切りにする。

作り方

1. 65mmのホテルパン3枚にAのブロッコリー～Iの水を入れて混ぜ合わせ、フタをする。
2. スチコンをスチーム・100℃・10分間に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに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. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

◆ブロッコリーはスチコンで煮加減を調節すれば、絶妙な硬さに仕上がる。