

# アスパラガスとじゃがいものカレー風味 (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 **13**分

[1人分：71kcal/食塩相当量：0.4g]

ほんのりカレーの香りが食欲アップ！アスパラガスで彩りをプラスしました。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：2.3g ●脂質：1.3g ●炭水化物：13.5g ●注目したい栄養素：ビタミンC、アスパラギン酸



## 材料 (72人分)

[ ]は1人分相当量です

### <材料a>

アスパラガス	2880g	[40g]
ジャガイモ (幅7~8cmの短冊切り)	4320g	[60g]
新タマネギ (幅1cmのくし形切り)	1080g	[15g]

### <材料b>

粉チーズ	21.6g	[0.3g]
オリーブオイル	72g	[1g]
カレー粉	7.2g	[0.1g]
塩	36g	[0.5g]

※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

72人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	13分	100℃	-

## 下ごしらえ

・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、長さ3cmに切る。

## 作り方

- 40mmの穴あきホテルパン3枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチャーで粗熱を取る。
- ボールに2、<材料b>を入れて和え混ぜる。



### 調理ポイント

◆ジャガイモを柔らかくし過ぎると、形が崩れて食感も異なってくるので、加熱時間を調節すること。