

肉豆腐（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：178kcal/ 食塩相当量：0.8g]

牛肉をたっぷり使って低カロリー。しっかり旨味を吸った豆腐と野菜をカラダに優しい味付けで。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：12.3g ●脂質：8.8g ●炭水化物：12.0g ●注目したい栄養素：タンパク質、食物繊維



材料 (60人分)

[]は1人分相当量です

<材料a>

結びしらたき（湯通しする）	1200g	[20g]
木綿豆腐（1丁を8等分に切る）	4800g	[80g]
牛肉：すき焼き用	1800g	[30g]
長ネギ（幅1cmの斜め切り）	1800g	[30g]
エリンギ（薄切り）	600g	[10g]
砂糖	300g	[5g]
しょうゆ	230cc	[3.83cc]
酒	300cc	[5cc]
ニンジン（型で抜いて厚さ3mmに切る）	600g	[10g]
貝割れ菜（さっと茹でる）	900g	[15g]

※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

60人分
ホテルパン1分の1 65mm 5枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	20分	100℃	-

下ごしらえ

- ・ニンジンは茹でる。

作り方

1. 65mmのホテルパン5枚にく材料a>を入れ、ぬらしたキッチンペーパーを被せて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 器に盛り、ニンジン、貝割れ菜を添える。



調理ポイント

- ◆作り方1で加熱後、しばらく煮汁に浸けて置くと、煮汁が染みて美味しくなる。
- ◆結びしらたき、ニンジン、貝割れ菜はスチコンで加熱してもよい。
 - ・結びしらたき：40mmの穴あきホテルパン1枚に入れて（スチーム・100℃・8分）で予熱後、加熱する。
 - ・ニンジン：40mmの穴あきホテルパン1枚に入れて（スチーム・100℃・8分）で予熱後、加熱する。
 - ・貝割れ菜：65mmの穴あきホテルパン2枚に入れて（スチーム・100℃・3分）で予熱後、加熱する。まとめてスチコンに入れて3分後に貝割れ菜を取り出す。