

## 材料

	ホテルパン1枚分 (18人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
卵	300g	16.7g	20g
牛乳	1400ml	77.8ml	—
具材	キャベツ (一口大)	200g	11.1g
	人参 (1cm角薄切)	60g	3.3g
調味料	塩	5g	0.3g
	しょうゆ	10g	0.6g
	顆粒だし	—	0.6g

## 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	1496	88.4	86.3	3163	1848	1433
	1人分	83	4.9	4.8	176	103	80
普通食 (1人分)	36	2.9	2.1	63	17	84	1.0

## レシピのポイント

- 具材は、冷凍野菜を使用しても良い。解凍したものを使用する。
- プラスチック容器を使用する場合は、熱伝導が悪いので加熱時間を5分程度長くする。
- 温かいままでも冷やしても、どちらでもおいしく提供できる。

## 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm穴あき / 18人分】

### 材料準備



キャベツは一口大に、人参は1cm角薄切にする。

### 調理方法



①65mm穴あきホテルパンに、具材を入れて、スチコン(スチームモード100℃-5分)で加熱する。



②ボウルに、卵を割りとりて、牛乳と調味料を入れてよく混ぜ、濾す。



③65mm穴あきホテルパンに耐熱容器を並べ、①を入れ②を注ぎ、蓋をする。



④スチコン(スチームモード85℃-15分)で加熱する。



### 盛り付け

※スチコンだとの確な温度管理ができるので、“す”の入らないなめらかな茶碗蒸しに仕上がる。

