

高野豆腐と野菜のごま酢和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：98kcal/食塩相当量：0.8g]

高野豆腐に味が染み、彩りもきれいな小鉢もの。たっぷりのごまを使ってとても美味。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：6.1g ●脂質：5.3g ●炭水化物：6.8g ●注目したい栄養素：カルシウム、食物繊維



分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

高野豆腐（ぬるま湯で戻す）	200g	[10g]
だし汁	600cc	[30cc]
砂糖	30g	[1.5g]
薄口しょうゆ	10cc	[0.5cc]
塩	6g	[0.3g]
大根（1cm角に切る）	400g	[20g]
ニンジン（1cm角に切る）	200g	[10g]

<材料b>

すりごま：白	70g	[3.5g]
砂糖	40g	[2g]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
酢	100cc	[5cc]
だし汁	70cc	[3.5cc]
きゅうり（1cm角に切る）	300g	[15g]
塩	5g	[0.25g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・高野豆腐は水気を軽く取り、1cm角に切る。
- ・きゅうりは塩を振ってしばらく置き、しんなりしたら水洗いをして、水気を取る。

作り方

1. 40mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて、ぬらしたクッキングペーパーを被せる。
2. 65mmの穴あきホテルパン1枚に、大根、ニンジンを広げてのせる。
3. 【設定1】で予熱後、1のホテルパンを上段、2のホテルパンを下段に入れて、加熱する。
4. 加熱開始から8分後、3の野菜のホテルパンを取り出してブラストチラーで粗熱を取り、水気を取る。
5. 加熱完了後、3の高野豆腐のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
6. ボールに<材料b>を合わせ、4、汁気を切った5の高野豆腐、きゅうりを入れて和え混ぜる。

調理ポイント ◆すべての材料の大きさを揃えるようにすると良い。