

里芋の蒸しサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：42kcal／食塩相当量：0.2g]

里芋料理の変化球。ひと味違った里芋の味わいを。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.0g ●脂質：1.1g ●炭水化物：7.2g ●注目したい栄養素：カリウム、β-カロテン、ビタミンC



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

里芋（皮をむく）	正味	[50g]
	1000g	
小松菜（長さ3～4cmに切る）	300g	[15g]
<材料a>		
白だししょうゆ	20cc	[1cc]
酢	40cc	[2cc]
サラダ油	25cc	[1.25cc]

※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

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℃

下ごしらえ

- ・里芋は一口大に切り、塩（分量外）を振って揉み、水洗いをしてぬめりを取る。

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン2枚に、里芋、小松菜をそれぞれのせる。
2. 1の里芋のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了5分前に、スチコンに1の小松菜のホテルパンを入れる。
4. 加熱完了後、2、3のホテルパンを取り出して、プラストチラーで粗熱を取る。
5. ボールに4と<材料a>を入れて、混ぜ合わせる。



調理ポイント

- ◆里芋の大きさによって、加熱時間を調節すること。
- ◆白だししょうゆはメーカーによって塩分濃度が異なるので注意すること。（今回は、七福醸造の白だししょうゆを使用）