

## 白菜サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約3分

[1人分：51kcal／食塩相当量：0.6g]

シャキシャキの白菜に、甘酸っぱいみかんとレーズンが爽やかな新しいサラダです。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：1.1g ●脂質：1.5g ●炭水化物：9.1g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

|              |      |         |
|--------------|------|---------|
| 白菜（幅8mmの細切り） | 800g | [80g]   |
| きゅうり（輪切り）    | 150g | [15g]   |
| <材料a>        |      |         |
| みかん：缶（汁気を取る） | 220g | [22g]   |
| レーズン         | 30g  | [3g]    |
| レモン汁         | 20cc | [2cc]   |
| オリーブオイル      | 15cc | [1.5cc] |
| 塩            | 5.5g | [0.55g] |
| 粒マスタード       | 12g  | [1.2g]  |

※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

10人分

## 設定

| 設定 | モード  | 水蒸気量 | 時間 | 温度   |
|----|------|------|----|------|
| 1  | スチーム | －    | 3分 | 100℃ |

## 下ごしらえ

- ・レーズンはぬるま湯で洗って、水気を取る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に白菜、きゅうりをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出してプラストチラーで粗熱を取り、ザルにあげて水気を取る。
3. ボールに2、<材料a>を入れて、和え混ぜる。

**調理ポイント** ◆加熱後すぐにプラストチラーで粗熱を取ることで、歯ごたえを残す。