

白和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：109kcal/食塩相当量：1g]

口当たりなめらかな豆腐とゴマの香りに、思わず箸がすすみます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：5.9g ●脂質：6.9g ●炭水化物：7.1g ●注目したい栄養素：たんぱく質



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

木綿豆腐（1丁を半分にする）	1800g	[60g]
サヤインゲン（斜め切り）	150g	[5g]
こんにゃく（長さ3cmの細切り）	750g	[25g]
ニンジン（長さ3cmの細切り）	600g	[20g]
<材料a>		
だし汁	30cc	[1cc]
しょうゆ	25cc	[0.83cc]
みりん	18cc	[0.6cc]
塩	6g	[0.2g]
<材料b>		
練りごま：白	180g	[6g]
すりごま：白	60g	[2g]
砂糖	50g	[1.66g]
塩	18g	[0.6g]

※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

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	8分	100℃
2	スチーム	－	5分	100℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にクッキングペーパーを敷き、木綿豆腐を並べる。
- 40mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲン、65mmの穴あきホテルパン1枚にこんにゃく、ニンジンをのせる。
- 1、2のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、3のサヤインゲンのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
- 加熱完了後、3の残りのホテルパンを取り出す。豆腐は重しをして、水切りして冷ます。
- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>、5のこんにゃく、ニンジンを入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、6のホテルパンを取り出し、ザルにあげて汁気を取る。
- すりばちで5の豆腐をすり、4、7、<材料b>を入れて和え混ぜる。



調理ポイント ◆作り方8で材料と調味料をよく混ぜ合わせないと、味にムラができる。