

## こんにゃくの梅和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：63kcal／食塩相当量：0.9g]

梅干しの酸味がマヨネーズでまろやかに。こんにゃくを使ったヘルシーメニュー。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.4g ●脂質：6.0g ●炭水化物：2.5g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

板こんにゃく	1200g	[60g]
ブロッコリー	240g	[12g]
だし汁	400cc	[20cc]
薄口しょうゆ	20cc	[1cc]
梅干し（包丁でたたく）	正味50g	[2.5g]
マヨネーズ	160g	[8g]

※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	－	5分	100℃
2	コンビ	100%	10分	150℃

## 下ごしらえ

- ・板こんにゃくは切り込みを入れ、2cm角に切る。
- ・ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に板こんにゃくをのせる。別の65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーをのせる。
2. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から2～3分後、2のブロッコリーのホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
4. 加熱完了後、2の板こんにゃくのホテルパンを取り出して65mmのホテルパン1枚に移し、だし汁、薄口しょうゆを入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、ザルにあげて水気を切る。
6. ボールに5、梅干し、マヨネーズを入れて和え混ぜる。



## 調理ポイント

◆板こんにゃくを事前にスチームで加熱することで臭みが取れる。