

かぼちゃサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：102kcal/ 食塩相当量：0.3g]

ホクホク甘いかぼちゃにキュウリとタマネギを加え、サッパリ食べやすく仕上げたサラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：2.9g ●炭水化物：17.5g ●注目したい栄養素：β-カロテン



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ	1200g	[80g]
きゅうり（輪切り）	180g	[12g]
タマネギ（薄切り）	100g	[6.66g]
<材料a>		
サラダ油	50cc	[3.33cc]
酢	70cc	[4.66cc]
塩	5g	[0.33g]
こしょう	少々	

※掲載レシピはクックアプリオ専用のものとなります。

分量

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100℃

下ごしらえ

- ・カボチャは半量は皮を落として、すべて1.5cmの角切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャをのせ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にきゅうり、タマネギをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から2分後、きゅうりとタマネギのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
3. 加熱完了後、1のカボチャのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
4. ボールに2、3、<材料a>を入れて和え混ぜる。



調理ポイント ◆カボチャの厚みや種類によって、皮をむいたり加熱時間を調節すること。