

冷やし鉢（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **28**分

[1人分：58kcal/食塩相当量：0.5g]

夏野菜の旨味としっかり浸みこんだだしが、口の中でじゅわ〜とあふれ出す。よく冷やして食べるのがポイント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：3.1g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：ポリフェノール



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

ナス	600g	[50g]
サラダ油	45cc	[3.75cc]
冬瓜（皮をむいて3.5cm角に切る）	660g	[55g]
オクラ	100g	[8.33g]
<材料a>		
だし汁	400cc	[33.33cc]
砂糖	10g	[0.83g]
白だししょうゆ	50cc	[4.16cc]
薄口しょうゆ	10cc	[0.83cc]
酒	15cc	[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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	8分	220℃	—
2	スチーム	—	15分	100℃	—
3	スチーム	—	5分	100℃	—

下ごしらえ

- ・ナスは皮に格子状の切り目を入れて、一口大に切る。
- ・オクラは塩（分量外）でうぶ毛をこすり、水で洗い流す。

作り方

1. ナスにサラダ油をまぶし、20mmのホテルパン1枚にのせ、【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す。
3. 40mmの穴あきホテルパン1枚に冬瓜をのせ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にオクラをのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から5分後、3のオクラのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
5. 加熱完了後、3の冬瓜のホテルパンを取り出す。
6. 鍋に<材料a>を入れて、火にかけて温める。
7. 65mmのホテルパン1枚に2、5、6を入れ、【設定3】で予熱後、加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、4を加えて、ブラストチラーで冷やす。



調理ポイント ◆オクラはだし汁で煮ずに、ナスと冬瓜を煮た後、冷やす際に加えて味をなじませると良い。