

深山和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：38kcal／食塩相当量：0.4g]

大根おろしが見た目も涼しげな一品。きのこたっぷりで食物繊維が豊富です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.1g ●脂質：0.2g ●炭水化物：5.0g ●注目したい栄養素：アミラーゼ、食物繊維



材料（60人分）

[]は1人分相当量です

鶏ささみ（筋を取る）	900g	[15g]
酒	30cc	[0.5cc]
三つ葉	150g	[2.5g]
しいたけ（薄切り）	600g	[10g]
<材料a>		
酢	300cc	[5cc]
だし汁	300cc	[5cc]
塩	24g	[0.4g]
砂糖	60g	[1g]
大根（すりおろして軽く水気を切る）	4800g	[80g]

※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

60人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃
2	コンビ	100%	5分	200℃

作り方

- 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に鶏ささみを並べ、酒を回しかける。20mmの穴あきホテルパン1枚に三つ葉をのせる。
- 1の鶏ささみのホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、1の三つ葉のホテルパンを入れる。
- 加熱完了後、2、3のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。鶏ささみは細かく裂き、三つ葉は長さ3cmに切る。
- 20mmのホテルパン2枚にしいたけをのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やす。
- ボールに4、6、混ぜ合わせた<材料a>、大根おろしを入れて和える。



調理ポイント ◆各材料はしっかり水気を切り、食べる直前に和える。