

## カブのレモン風味サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約3分

[1人分：18kcal／食塩相当量：0.3g]

旬のカブはあえて歯ごたえを残して。レモンの酸味とオリーブがほんのり香る爽やかなサラダ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.4g ●脂質：1.0g ●炭水化物：2.0g ●注目したい栄養素：アミラーゼ、カロテン、ビタミンC



## 材料（24人分）

[ ]は1人分相当量です

カブ：小	840g	[35g]
カブの葉（長さ3cmに切る）	160g	[6.66g]
<材料a>		
レモン汁	30cc	[1.25cc]
オリーブオイル	30cc	[1.25cc]
塩	8g	[0.33g]
粗びき黒こしょう		適宜

※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

24人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	3分	100℃

## 下ごしらえ

- ・カブは皮をむき、薄めのくし形に切る。

## 作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にカブをのせる。別の40mmの穴あきホテルパン1枚に蕪の葉をのせる。
2. 1のカブのホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から1分後、1のカブの葉のホテルパンを入れる。
4. 加熱完了後、2、3のホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やし、<材料a>で和える。



## 調理ポイント

- ◆カブの大きさによって加熱時間を調節し、お好みの硬さに仕上げること。
- ◆トッピングにレモンの小口切りをのせてもよい。ただし、苦みが出てしまうので注意すること。
- ◆カブの葉はドレッシングの酸味で褐変するので、和えてから時間を置かないようにすること。