

こんにゃくとひじきのサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：25kcal／食塩相当量：0.4g]

刺身こんにゃくの食感がアクセント。食物繊維たっぷりのひじきと和えて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.6g ●脂質：1.6g ●炭水化物：3.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、カルシウム



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

| | | |
|-------------------|------|-------|
| 刺身こんにゃく | 300g | [30g] |
| ニンジン（いちょう切り） | 60g | [6g] |
| ヒジキ：乾（水で戻して水気を切る） | 10g | [1g] |
| きゅうり（輪切り） | 100g | [10g] |
| <材料a> | | |
| だし汁 | 50cc | [5cc] |
| 炒りごま：白 | 10g | [1g] |
| 白だし | 20cc | [2cc] |
| リンゴ酢 | 30cc | [3cc] |

※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

10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℃ |

下ごしらえ

・刺身こんにゃくは食べやすい大きさに切る。

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に刺身こんにゃく、ニンジンを入れ、ステンレス製の目の細かいザルに入れたヒジキをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から4分後、1のホテルパンを取り出し、ステンレス製のザルに入れたきゅうりをのせ、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、2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3、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント ◆きゅうりを1分程加熱することで歯ごたえが残り、他の材料とのなじみも良くなる。