

さっぱりピクルスサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約3分

[1人分：16kcal／食塩相当量：0.1g]

色鮮やかなビタミンカラーと適度な酸味で、1日の始まりを元気に！

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.6g ●脂質：0.1g ●炭水化物：3.5g ●注目したい栄養素：カロテン、ビタミンC



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

キュウリ（幅7～8mmの細切り）	600g	[20g]
赤パプリカ（幅7～8mmの細切り）	600g	[20g]
黄パプリカ（幅7～8mmの細切り）	600g	[20g]
リンゴ酢	180cc	[6cc]
塩	3g	[0.1g]

※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

30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℃

作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで粗熱を取る。
- ボールにリンゴ酢、塩を入れてよく混ぜ合わせ、2を加えて和える。

調理ポイント ◆リンゴ酢で和える際、キュウリはあまり長く浸けると色が無くなるので、注意すること。