

もやしと小松菜のスチームサラダ（病院食：副菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：22kcal／食塩相当量：0.3g]

ビタミンたっぷりの小松菜と低カロリーのもやしを和えた蒸しサラダ。メイン料理を引き立てる優しい味付けで。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：1.0g ●炭水化物：2.7g ●注目したい栄養素：カルシウム、ビタミンC



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

もやし	400g	[40g]
小松菜（長さ4～5cmに切る）	300g	[30g]
ニンジン（千切り）	100g	[10g]

<材料b>

オリーブオイル	20cc	[2cc]
リンゴ酢	20cc	[2cc]
塩	3g	[0.3g]
こしょう	少々	

※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

- ・小松菜は太い茎を縦半分に切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて混ぜ合わせ、広げて【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し、プラスチックラーで粗熱を取る。
3. ボールに<材料b>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

- ◆小松菜の茎の太い所はもやしのスチーム時間に合わせるために、縦半分に切る一手間をかけること。
- ◆野菜の硬さは、お好みに合わせて加熱時間を調節すること。