

大根とパプリカのごま和えサラダ（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2分

[1人分：22kcal/食塩相当量：0.2g]

消化を助ける大根に、パプリカとアスパラで彩りをプラスした和風のさっぱりサラダ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：0.6g ●炭水化物：3.7g ●注目したい栄養素：ビタミンC、食物繊維



材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

大根	600g	[60g]
赤パプリカ	100g	[10g]
ミニアスパラガス（半分に切る）	50g	[5g]

<材料b>

和風ドレッシング	10g	[1g]
すりごま：白	10g	[1g]
塩	1g	[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

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2分	100℃

下ごしらえ

- ・大根、赤パプリカは幅5mm、長さ4cmの拍子切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を広げて並べ、【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

- ◆材料が多くなる時は、それぞれの野菜を別々の穴あきホテルパンに入れて、スチームをかけること。
- ◆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。