

カリフラワーのマッシュサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：47kcal／食塩相当量：0.3g]

カリフラワーを使って炭水化物を上手にカット。サクサクした食感にレモンが香る新感覚のサラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.2g ●脂質：3.1g ●炭水化物：3.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カリフラワー	1400g	[70g]
<材料a>		
マヨネーズ：カロリーーフ	80g	[4g]
レモン汁	15cc	[0.75cc]
レモンの皮（みじん切り）	8g	[0.4g]
塩	5g	[0.25g]
こしょう	少々	
ハーブソルト	0.5g	[0.02g]
クミンパウダー	微量	
パセリ	適量	

※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

20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

- ・カリフラワーは小さめの小房に分け、少量の酢（分量外）を振りかける。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカリフラワーを並べ、【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、ザックリとつぶす。
3. ボールに2、<材料a>を入れて和え、器に盛ってパセリをのせる。



調理ポイント ◆カリフラワーを柔らかくし過ぎると美味しさが半減するため、加熱時間を調節すること。