

焼きにんじんの三杯酢（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：39kcal／食塩相当量：0.5g]

カロテン豊富なニンジン焼くと味が濃くなり、旨みが倍増！三杯酢でさっぱりと。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.6g ●脂質：1.1g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：カロテン



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

ニンジン	480g	[60g]
<材料a>		
ごま油	10cc	[1.25cc]
みりん	15cc	[1.87cc]
酢	15cc	[1.87cc]
しょうゆ	10cc	[1.25cc]

※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

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	5分	250℃

下ごしらえ

- ・ニンジンは長さ5cm、8mm角に切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にニンジンを入れ、【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、<材料a>を和えて器に盛る。



調理ポイント

◆ニンジン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。