

根菜サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：79kcal／食塩相当量：0.6g]

根菜のシャキッとした歯ごたえを残した和風のサラダは、食物繊維がたっぷり！

栄養素（1人分） ●たんぱく質：1.7g ●脂質：1.4g ●炭水化物：15.7g ●注目したい栄養素：食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

レンコン（いちょう切り）	600g	[30g]
ニンジン（いちょう切り）	600g	[30g]
ゴボウ（縦半分切る）	600g	[30g]

<材料b>

しょうゆ	66cc	[3.3cc]
米酢	80cc	[4cc]
砂糖	60g	[3g]
ごま油	25cc	[1.25cc]
炒りごま：白	10g	[0.5g]

※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	-	10分	100℃

下ごしらえ

- ・ゴボウは斜め薄切りにする。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>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、ボールに入れ、<材料b>を加えて和える。



調理ポイント

◆少量の昆布茶（またはだしの素）を加えると、全体の味の調和がとれる。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）