

小松菜の磯辺和え黄身ごまドレッシング（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約4分

[1人分：74kcal/食塩相当量：0.2g]

黄身のそぼろと小松菜の彩りが鮮やか！焼きのりの風味が食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.9g ●脂質：6.0g ●炭水化物：3.3g ●注目したい栄養素：カリウム、カルシウム、ビタミンC



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

小松菜（長さ3cmに切る）	900g	[60g]
<材料a>		
焼きのり（細かくちぎる）	22.5g	[1.5g]
マヨネーズ	75cc	[5cc]
すりごま：白	30g	[2g]
砂糖	7.5g	[0.5g]
しょうゆ	12.5cc	[0.83cc]
卵黄	80g	[5.33g]

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	4分	100℃

下ごしらえ

・卵黄はレンジ（600W）で1分加熱し、フードプロセッサーにかける。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
- ボールに2、<材料a>を入れて和え、卵黄をかける。



調理ポイント

◆少量の練りワサビを加えると、焼きのりの香りが立つ。（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。）