

カリフラワーとブロッコリーのサラダ（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5分

[1人分：82kcal／食塩相当量：0.4g]

クリームチーズにおかかしょうゆを合わせて和風アレンジ。クルミの香ばしさとカリッとした食感がアクセントに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.7g ●脂質：5.6g ●炭水化物：4.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンE



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カリフラワー（小さめの小房に分ける）	800g	[40g]
ブロッコリー（小さめの小房に分ける）	800g	[40g]
<材料a>		
クルミ（大きいものは割る）	60g	[3g]
しょうゆ	40g	[2g]
クリームチーズ	200g	[20g]
かつお節	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	-	5分	100℃

下ごしらえ

- ・クルミはから煎りする。
- ・しょうゆ、クリームチーズは混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカリフラワー、ブロッコリーを入れ、【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す。
3. ボールに2、<材料a>を入れて和え、器に盛ってかつお節を散らす。

調理ポイント ◆カリフラワー、ブロッコリーは歯触りを少し残すように、加熱時間を調節すること。