

## タマネギのスチームサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：88kcal／食塩相当量：1.2g]

血液をサラサラにするタマネギの辛み、臭みを消して食べやすい和風サラダに仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.1g ●脂質：3.2g ●炭水化物：13.7g ●注目したい栄養素：硫化アリル



## 材料（8人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

タマネギ（幅2mmに切る）	800g	[100g]
キャベツ（千切り）	400g	[50g]
ニンジン（千切り）	160g	[20g]

## &lt;材料b&gt;

サラダ油	38cc	[4.75cc]
しょうゆ	30cc	[3.75cc]
塩	4g	[0.5g]
こしょう	少々	
リンゴ酢	30cc	[3.75cc]

※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	スチーム	-	5分	100℃

## 作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れ、【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し、プラストチャーで粗熱を取る。
- ボールに2、<材料b>を入れて和える。

**調理ポイント** ◆野菜はシャキシャキ感を残すように加熱時間を調節して、調味料と和えたら長時間置かないこと。