

小松菜のピーナッツ和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：44kcal／食塩相当量：0.5g]

小松菜のシャキシャキ感とほろ苦さに、ピーナッツバターの香ばしさとコクが絶妙にマッチ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：2.1g ●脂質：2.1g ●炭水化物：4.5g ●注目したい栄養素：カロテン、カルシウム



材料（16人分）

[]は1人分相当量です

小松菜（長さ3cmに切る）	960g	[60g]
<材料a>		
ピーナッツバター	64g	[4g]
砂糖	32g	[2g]
しょうゆ	40cc	[2.5cc]
だし汁	48cc	[3cc]

※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

16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

- ・ <材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜を入れ、【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、プラストチラーで粗熱を取る。
3. ボールに2、<材料a>を入れて和え混ぜる。



調理ポイント

- ◆粒が残ったピーナッツバターを使用した方が美味しい。
- ◆小松菜は歯触りの良い食感を残すよう、スチームをかけ過ぎないこと。