スチームモード ホットエアモード コンビモード

# 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:0.5 g]

### 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) <材料a>	960g	[60g]
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

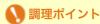
設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃

## 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、ブ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。



- 訓理ポイント ◆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。