

## 五色きんぴら（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 16分

[1人分：49kcal／食塩相当量：0.6g]

食物繊維が豊富な根菜とローカロリーなこんにゃくを使って、定番のおかずのきんぴらを彩り良く。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.1g ●脂質：1.1g ●炭水化物：9.2g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（24人分）

[ ]は1人分相当量です

## &lt;材料a&gt;

|                  |      |          |
|------------------|------|----------|
| ゴボウ（長さ4cmの細切り）   | 360g | [15g]    |
| ニンジン（長さ4cmの細切り）  | 360g | [15g]    |
| レンコン（厚さ5mmの半月切り） | 360g | [15g]    |
| つきこんにゃく          | 360g | [15g]    |
| ごま油              | 30cc | [1.25cc] |

## &lt;材料b&gt;

|                 |      |          |
|-----------------|------|----------|
| しょうゆ            | 80cc | [3.33cc] |
| 酒               | 48cc | [2cc]    |
| 砂糖              | 48g  | [2g]     |
| 絹さや（さっと茹でて斜め切り） | 120g | [5g]     |

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

## 分量

24人分

## 設定

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度   |
|----|-----|------|----|------|
| 1  | コンビ | 40%  | 8分 | 170℃ |
| 2  | コンビ | 40%  | 8分 | 170℃ |

## 下ごしらえ

・つきこんにゃくは熱湯に通してアクを抜く。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてごま油を回しかけ、【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、<材料b>を入れて混ぜ、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、絹さやを加えて混ぜる。



## 調理ポイント

- ◆ゴボウやニンジンの太さによって、加熱時間を調節すること。
- ◆絹さやはスチームで蒸してもよい。