

## もやしと春菊の酢みそがけ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約2分

[1人分：38kcal／食塩相当量：0.9g]

もやしの食感と春菊特有のほのかな苦みが酢みそとマッチし、上品な小鉢に仕上がりました。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.2g ●脂質：0.5g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：カロテン、カルシウム、カリウム



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

もやし	750g	[50g]
春菊（長さ4cmに切る）	300g	[20g]
<材料a>		
合わせ味噌	105g	[7g]
砂糖	45g	[3g]
酒	15cc	[1cc]
酢	60cc	[4cc]

※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

15人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	2分	100℃

## 下ごしらえ

- ・<材料a>はボールで混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にもやし、春菊を入れ、【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。器に盛って<材料a>を添える。

**調理ポイント** ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。