

ビーンズサンド&ニンジンサラダサンド（病院食：主食）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 **48**分

[1人分：357kcal／食塩相当量：1.8g]

ビタミン豊富なしっとりおから入り豆サラダ、爽やかなニンジンサラダ。パンにサンドすれば朝食のメインに！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：12.5g ●脂質：10.6g ●炭水化物：52.9g ●注目したい栄養素：ビタミンB1、ビタミンA、カリウム



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

金時豆（一晩水に浸して水気を切る）	200g	[10g]
ニンジン（千切り）	800g	[40g]
キャベツ（千切り）	200g	[10g]
フレンチドレッシング	100cc	[5cc]
タマネギ（薄切り）	140g	[7g]
おから	100g	[5g]
サラダ油	5cc	[0.25cc]
<材料a>		
ヨーグルト	280g	[14g]
オリーブオイル	50cc	[2.5cc]
塩	6g	[0.3g]
こしょう	少々	
ホットドッグパン	40本	[2本]
<材料b>		
スライスチーズ（半分に切る）	180g	[9g]
グリーンリーフ	100g	[5g]
トマト	400g	[20g]

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	40分	100℃
2	コンビ	100%	5分	150℃
3	ホットエア	-	3分	220℃

下ごしらえ

- ・ホットドッグパンは縦に切り込みを入れる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に金時豆を入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にニンジン、キャベツを入れる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から3分後、2のニンジン、キャベツのホテルパンを取り出し、ボールでフレンチドレッシングと混ぜ合わせて20等分にする。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出す。
5. 20mmのホテルパン1枚にタマネギ、おからを入れてサラダ油をタマネギの上に回しかけ、【設定2】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
7. ボールに4、6、<材料a>を入れて混ぜ、20等分にする。
8. 20mmのホテルパン4枚にホットドッグパンを並べ、【設定3】で予熱後、加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、半量に3を挟み、残りに<材料b>、7を挟む。



調理ポイント

◆金時豆を一晩水に浸すことで、茹でなくてもスチーム40分程で柔らかく仕上がる。