

スナップエンドウと大根のタマネギソース（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：25kcal／食塩相当量：0.6g]

春が旬のスナップエンドウで大根サラダに彩りをプラス。手作りタマネギドレッシングでヘルシーに仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.0g ●脂質：0.1g ●炭水化物：5.6g ●注目したい栄養素：硫化アリル



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

大根（短冊切り）	1200g	[60g]
スナップエンドウ（斜め半分にする）	400g	[20g]
<材料a>		
タマネギ（みじん切り）	120g	[6g]
しょうゆ	18cc	[0.9cc]
塩	6g	[0.3g]
酢	20cc	[1cc]
砂糖	10g	[0.5g]

※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	-	5分	100℃

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせて3時間以上置く。（※タマネギドレッシング）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根を入れ、別の65mmのホテルパン1枚にスナップエンドウを入れる。
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の大根のホテルパンを取り出す。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出す。
5. ボールに3、4、（※タマネギドレッシング）を入れて和える。



調理ポイント

- ◆大根の切り方によって、加熱時間を調節すること。
- ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。