

春雨と錦糸卵と水菜の和えもの（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 7 分

[1人分：124kcal／食塩相当量：1.2g]

ローカロリーな春雨に錦糸卵、水菜の色合いが春らしい小鉢です。和洋どちらの食事にも。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.5g ●脂質：5.0g ●炭水化物：14.6g ●注目したい栄養素：カルシウム



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

卵（割りほぐす）	600g	[30g]
塩A	6g	[0.3g]
サラダ油	10cc	[0.5cc]
緑豆春雨	300g	[15g]
水	900cc	[45cc]
水菜（長さ3cmに切る）	400g	[20g]
<材料a>		
しょうゆ	50cc	[2.5cc]
オリーブオイル	37.5cc	[1.87cc]
塩B	4g	[0.2g]
酢	80cc	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	－	2分	250℃
2	スチーム	－	5分	100℃

作り方

1. ボールに卵、塩Aを入れて混ぜ合わせ、網ごしする。
2. 空の20mmのテフロン加工ホテルパン3枚を【設定1】で予熱後、取り出してサラダ油、1の卵液を広げながら流し入れ、スチコンに戻し入れて加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、表裏を返してそのまま粗熱を取って細切りにする。（錦糸卵）
4. 65mmのホテルパン1枚に緑豆春雨、水を入れ、65mmの穴あきホテルパン1枚に水菜を広げてのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から3分後、4の水菜のホテルパンを取り出す。
6. 加熱完了後、4の残りのホテルパンを取り出し、春雨を水にとって粗熱を取り、水気をしっかり取って食べやすい長さに切る。
7. ボールに3、5、6、<材料a>を入れてよく混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆卵液はスチコンに一気に流し入れ、すばやく全体に広げること。