

ブロッコリーとカニカマのゆずの辛味マヨ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：57kcal／食塩相当量：0.3g]

カニカマとブロッコリーの彩りが鮮やか。ゆずこしょう風味のマヨネーズでまろやかに仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.6g ●脂質：3.5g ●炭水化物：3.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小さめの小房に分ける）	1000g	[50g]
カニ風味かまぼこ	200g	[10g]
<材料a>		
マヨネーズ	80g	[4g]
プレーンヨーグルト	100g	[5g]
ゆずこしょう	20g	[1g]

※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

- ・カニ風味かまぼこは食べやすい大きさに切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリー、カニ風味かまぼこを入れ、【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し、プラスチックラーで粗熱を取る。
3. ボールに2、<材料a>を入れ、和え混ぜる。

調理ポイント ◆ブロッコリーはやや柔らかめの方が味なじみがよい。