

ナスときゅうりの大葉炒め煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約7分

[1人分：30kcal／食塩相当量：0.3g]

夏野菜の代表ナスときゅうりに大葉の風味を効かせて、さっぱり低カロリーな箸休めに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.1g ●脂質：1.1g ●炭水化物：4.7g ●注目したい栄養素：ビタミンB群、ポリフェノール



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

ナス（縦半分切る）	720g	[60g]
きゅうり（斜め切り）	480g	[40g]
白だし	24g	[2g]
ごま油	12g	[1g]
大葉（千切り）	6g	[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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	7分	200℃

下ごしらえ

- ・ナスは幅7～8mmの斜め切りにし、水に浸けてアクを取り、水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて30分程置く。ごま油を回しかけて【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、プラストチラーで粗熱を取って大葉を和える。

調理ポイント ◆大葉は風味を活かすため、野菜の粗熱が取れてから混ぜること。