

小松菜とカボチャのナムル（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：85kcal／食塩相当量：0.4g]

小松菜のほろ苦さにカボチャの甘みがよく合う。韓国風の味付けで食欲アップ！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.3g ●脂質：2.0g ●炭水化物：15.3g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

小松菜（長さ4cmに切る）	800g	[66.66g]
カボチャ（薄切り）	800g	[66.66g]
<材料a>		
ごま油	20g	[1.66g]
しょうゆ	6g	[0.5g]
酢	6g	[0.5g]
塩	4g	[0.33g]
鶏ガラスープの素	2g	[0.16g]
白ごま	2g	[0.16g]

※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	スチーム	－	2分	100℃
2	コンビ	100%	8分	200℃

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜を入れて【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、プラストチャーで粗熱を取る。
3. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にカボチャを入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. ボールに2、4、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント

◆カボチャを加熱し過ぎると混ぜる際に崩れてしまうので、カボチャの厚みと加熱時間は調節すること。