

## 大根とスモークサーモンの重ね蒸し（病院食：主菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：39kcal／食塩相当量：0.7g]

薄くスライスした大根に、サーモンと大葉の彩りがキレイ！すし酢でさっぱりと召し上がれ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.4g ●脂質：0.7g ●炭水化物：4.6g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 材料（16人分）

[ ]は1人分相当量です

大根（皮をむく）	800g	[50g]
スモークサーモン	192g	[12g]
大葉	16g	[1g]
ニンジン（皮をむく）	160g	[10g]
すし酢	80g	[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

16人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	10分	100℃

## 下ごしらえ

- ・大根は幅15cmの輪切りにし、ピーラーで薄切りにする。
- ・ニンジンはピーラーで薄切りにする。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、大根1/4量、スモークサーモン、大根1/4量、大葉、大根1/4量、ニンジン、大根1/4量の順に重ねる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、プラスチックラーで粗熱を取り、食べやすい大きさに切り分ける。
4. 器に3を盛ってすし酢をかける。



## 調理ポイント

◆ホテルパンいっぱい広げて作り、後から一口大に切り分けるので無駄なく大量に作る事ができる。