

## 里芋とツナのポテトサラダ風（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：91kcal/食塩相当量：0.4g]

里芋ならではの粘りに、ヨーグルトを加えて軽い口当たり。刻んだピクルスがアクセントのポテトサラダです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.1g ●脂質：3.3g ●炭水化物：12.6g ●注目したい栄養素：水溶性食物繊維、カリウム



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

里芋（皮をむいて4等分に切る）	1200g	[80g]
ニンジン（いちょう切り）	150g	[10g]
<材料a>		
ツナ：水煮	150g	[10g]
ピクルス	60g	[4g]
プレーンヨーグルト	75g	[5g]
マヨネーズ	60g	[4g]
塩	3g	[0.2g]
粗びき黒こしょう		少々

※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

15人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	20分	100℃	-

## 下ごしらえ

- ピクルスは飾り用を残し、粗みじん切りにする。

## 作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋を入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンを入れる。
- 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から5分後、2のニンジンのホテルパンを取り出す。
- 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、里芋をつぶす。
- ボールに3、4、<材料a>を入れて和え混ぜる。器に盛って飾り用のピクルスを添える。



## 調理ポイント

- ◆里芋は収穫時期や質（たち）によって、柔らかくなる時間に多少の差があるため、加熱時間を調節すること。
- ◆里芋は冷凍里芋で代用可。その際は加熱時間を調節すること。
- ◆ピクルスはキュウリの漬物で代用可。