

大根と小松菜のサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約7分

[1人分：19kcal／食塩相当量：0.2g]

レモンドレッシングのシンプルな味付けが、冬の寒さで甘みが増した大根と小松菜を引き立てます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.5g ●脂質：0.6g ●炭水化物：3.3g ●注目したい栄養素：カルシウム、カロテン、鉄分



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

大根（いちょう切り）	1000g	[50g]
小松菜（長さ4cmに切る）	400g	[20g]
<材料a>		
レモン汁	100g	[5g]
砂糖	6g	[0.3g]
塩	5g	[0.25g]
こしょう	1g	[0.05g]
オリーブオイル	10g	[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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根を入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚に小松菜を入れる。
- 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2分後、2の小松菜のホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取り、水気を絞る。
- 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、プラストチラーで粗熱を取る。
- ボールに<材料a>を入れて混ぜ、3、4を加えて和える。



調理ポイント

- ◆レモン汁の酸味が気になる場合は、半量を酢で代用可。（カロリー・塩分相当量が変わるため、栄養計算をし直す必要がある。）
- ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。