

白菜と冬のフルーツサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約3分

[1人分：95kcal／食塩相当量：0.6g]

旬の白菜と果物の食感、酸味、甘味をヨーグルトドレッシングで和えて、爽やかなサラダに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.5g ●脂質：5.7g ●炭水化物：9.9g ●注目したい栄養素：カリウム、食物繊維



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

白菜（ざく切り）	1080g	[90g]
<材料a>		
みかん（皮をむく）	240g	[20g]
りんご（いちょう切り）	180g	[15g]
アボカド（食べやすい大きさに切る）	84g	[7g]
<材料b>		
ヨーグルト	360g	[30g]
リンゴ酢	36g	[3g]
オリーブオイル	24g	[2g]
粒マスタード	24g	[2g]
クルミ（粗みじん切り）	18g	[1.5g]
塩	6g	[0.5g]
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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	3分	100℃

下ごしらえ

- ・みかんは食べやすい大きさに切る。
- ・アボカドはレモン汁（分量外）をかける。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に白菜を入れ、【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、プラスチックに入れて冷やし、水気を絞る。
3. ボールに2、<材料a>を入れて混ぜる。
4. 別のボールに<材料b>を入れて混ぜ合わせ、3を加えて和える。

調理ポイント ◆多段調理する場合は、加熱時間を調節すること。