

## ヒジキと長芋のゆずこしょう和え（病院食：副菜）

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 5分

[1人分：44kcal/ 食塩相当量：0.4g]

長芋のネバネバ成分は胃腸の調子を整えて、消化吸収を助けてくれる優れもの！ゆずこしょうの香りで食欲もアップ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.8g ●脂質：0.2g ●炭水化物：9.8g ●注目したい栄養素：アミラーゼ、食物繊維、カルシウム



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

ヒジキ：乾（水で戻して水気を切る）	40g	[2g]
ほうれん草（長さ4cmに切る）	100g	[5g]
<材料a>		
長芋（皮をむく）	1200g	[60g]
薄口しょうゆ	40g	[2g]
ゆずこしょう	6g	[0.3g]

※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	風量
1	スチーム	-	5分	100℃	-

## 下ごしらえ

- ・長芋はビニール袋に入れて麺棒で荒く叩く。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にヒジキを入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から2分後、2のほうれん草のホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やす。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やす。
5. ボールに4、<材料a>を入れて混ぜ、器に盛って3を添える。



## 調理ポイント

◆ヒジキを柔らかく仕上げたい場合は、ホテルパンにヒジキ、水（分量外）を入れて加熱（スチーム・10分・100℃）するとよい。