

カボチャとほうれん草のマカロニサラダ（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 12分

[1人分：131kcal／食塩相当量：0.3g]

まるやかな味わいに仕上げたマカロニサラダ。無添加のピーナッツペーストが深いコクを生み出します。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：4.3g ●脂質：3.7g ●炭水化物：21.1g ●注目したい栄養素：βカロテン、鉄分



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カボチャ（4～5cmの角切り）	1400g	[70g]
ほうれん草	300g	[15g]
マカロニ（茹でる）	100g	[5g]
<材料a>		
粒入りピーナッツペースト （砂糖・塩無添加）	140g	[7g]
ハチミツ	20g	[1g]
ポン酢しょうゆ	100g	[5g]
だし汁	100g	[5g]
粗びき黒こしょう	少々	
レモン汁	20g	[1g]

※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	—	12分	100℃

下ごしらえ

- ・ほうれん草は2cmの長さに切り、水にさらしてアクを抜く。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※和え衣）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカボチャを入れ、もう1枚にほうれん草を入れて上に網をのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、ほうれん草を先に取り出してプラストチラーで冷やす。よく水気を切り、ボールに移す。
3. 加熱完了後、カボチャを取り出し、プラストチラーで冷やして2に加え、マカロニと（※和え衣）を混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆ピーナッツペーストは、砂糖・塩無添加のものを選ぶ。