

切り干し大根の中華和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：115kcal/食塩相当量：0.7g]

切り干し大根ときくらげの食感がたまらない！食物繊維、カルシウム、鉄などを一度に摂れる中華風サラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.3g ●脂質：8.0g ●炭水化物：8.9g ●注目したい栄養素：食物繊維、カルシウム、鉄



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

切り干し大根（水で戻す）	250g	[10g]
きくらげ（水で戻して千切り）	15g	[0.6g]
ニンジン（千切り）	125g	[5g]
ベーコン（細切り）	250g	[10g]
きゅうり（千切り）	250g	[10g]

<材料b>

リンゴ酢	125g	[5g]
しょうゆ	75g	[3g]
豆板醤	5g	[0.2g]
切り干し大根の戻し汁	50g	[2g]
砂糖	12.5g	[0.5g]
ごま油	50g	[2g]

※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

25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

- ・切り干し大根の戻し汁は鍋でひと煮立ちさせ、冷ます。
- ・<材料b>は合わせる。（※1）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチャーで冷やす。きゅうり、（※1）と和える。

調理ポイント ◆切り干し大根の戻し汁は甘みがあり、だしになる。