

モロヘイヤとトマトのサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 17分

[1人分：101kcal/食塩相当量：0.3g]

ビタミンやミネラルを豊富に含むモロヘイヤは、疲労回復や美肌効果など夏に嬉しい栄養がいっぱい。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.5g ●脂質：5.9g ●炭水化物：4.8g ●注目したい栄養素：ビタミンK、ビタミンA



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

モロヘイヤ	625g	[25g]
卵	1000g	[40g]
油揚げ	50g	[2g]
トマト（一口大に切る）	1250g	[50g]
<材料a>		
マヨネーズ	25g	[1g]
ヨーグルト	250g	[10g]
塩	5g	[0.2g]
砂糖	5g	[0.2g]

※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	風量
1	スチーム	—	12分	100℃	—
2	コンビ	40%	5分	180℃	—

下ごしらえ

- ・モロヘイヤは軸を取って長さ5cm程に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※ドレッシング）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にモロヘイヤをのせ、もう1枚に卵をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、モロヘイヤを先に取り出してプラストチラーで冷やす。
3. 加熱完了後、卵を取り出してプラストチラーで冷やし、皮をむいて一口大に切る。
4. 20mmのホテルパン1枚に油揚げをのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、油揚げを細かく切る。
6. 器に2、トマト、3のゆで卵を盛り、（※ドレッシング）をかけて5をのせる。



調理ポイント ◆モロヘイヤの軸は固いので、葉を摘む要領で下処理をする。