

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。