

柿とカブの酢味噌和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約3分

[1人分：42kcal／食塩相当量：0.3g]

さっと3分、スチームをかけるだけ！ビタミンCを多く含む柿とカブを酢味噌で和えて、まるやかな味わいに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.0g ●脂質：0.2g ●炭水化物：9.6g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カリウム、ビタミンA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

カブ（幅5cmのいちよう切り）	1000g	[50g]
カブの葉（長さ4cmに切る）	140g	[7g]
柿（幅5cmのいちよう切り）	500g	[25g]
<材料a>		
白味噌	90g	[4.5g]
砂糖	20g	[1g]
酢	70g	[3.5g]

※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	—	3分	100℃

下ごしらえ

・<材料a>は鍋に入れ、火にかけて混ぜ、冷ます。（※1）

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にカブを入れ、40mmの穴あきホテルパン1枚にカブの葉を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチャーで冷やす。
3. ボールで2のカブ、柿、（※1）を合わせて器に盛り、2のカブの葉を添える。