

小松菜としらすのおろし煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：41kcal／食塩相当量：0.6g]

大根は皮ごとおろして絞らずに煮るので、栄養を余すことなくいただけます。ふわっと香るごま油がアクセント。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.6g ●脂質：1.3g ●炭水化物：4.4g ●注目したい栄養素：カルシウム、ビタミンD



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

小松菜（長さ4cmに切る）	1000g	[50g]
<材料a>		
しらす干し	200g	[10g]
干しいたけ	20g	[1g]
大根（皮ごとおろして水分も残す）	1000g	[50g]
<材料b>		
白だし	40g	[2g]
みりん	20g	[1g]
ごま油	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	コンビ	100%	10分	130℃

下ごしらえ

- ・小松菜は水にさらしてアクを抜く。
- ・干しいたけは200gの水で戻して薄切りにし、戻し汁は取っておく。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に小松菜、<材料a>を順に入れ、しいたけの戻し汁、<材料b>を入れる。
2. 【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆しいたけの戻し汁、大根をおろした際の水分は、調理に使うため捨てないようにすること。
- ◆小松菜の上に大根おろしをかぶせるように入れることで、風力で飛ぶのを抑えられる。