

大根とインゲンの大葉ソース（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：61kcal／食塩相当量：0.3g]

大葉ソースの爽やかな風味が大根の苦みを和らげて、香り高く食べやすい味わいに。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.7g ●脂質：4.8g ●炭水化物：4.3g ●注目したい栄養素：カロテン、ビタミンK



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

大根（長さ4cmの拍子木切り）	1000g	[50g]
サヤインゲン（長さ4cmに切る）	400g	[20g]
<材料a>		
大葉（ざく切り）	20g	[1g]
砂糖	20g	[1g]
クルミ（粗く割って炒る）	20g	[1g]
塩	6g	[0.3g]
オリーブオイル	80g	[4g]

※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	—	5分	100℃

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根、サヤインゲンを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. <材料a>をミキサーにかけ、2に和える。

調理ポイント ◆大葉ソースに少量の砂糖を加えることで、大根の苦みなどを和らげることができる。