

## 鶏と菜の花のマスタード和え（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：135kcal／食塩相当量：0.4g]

ビタミンたっぷりの菜の花に、からしをほんのり効かせて食べやすく。ジューシーな鶏肉と和えて旨みをプラス！

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：9.6g ●脂質：9.4g ●炭水化物：2.3g ●注目したい栄養素：葉酸、ビタミンC、鉄、ビタミンK、たんぱく質



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

鶏もも肉（小さめの一口大に切る）	1000g	[50g]
塩	4g	[0.2g]
酒	20g	[1g]
菜の花（長さ4cm程に切る）	600g	[30g]
<材料a>		
からし	15g	[0.75g]
しょうゆ	10g	[0.5g]
マヨネーズ	60g	[3g]

※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	—	15分	100℃

## 作り方

- 40mmのホテルパン1枚に鶏もも肉を並べて塩、酒を回しかけ、65mmの穴あきホテルパン1枚に菜の花をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から3分後、菜の花を先に取り出してプラストチラーで冷やし、クッキングペーパーで水分を取る。
- 加熱完了後、鶏もも肉を取り出し、2、<材料a>と和える。



## 調理ポイント

- ◆スチームした鶏もも肉の水分は、味が薄まるため一緒に和えないこと。
- ◆小児に提供する場合は、からしを無くしてもよい。