

豆苗とセロリの中華炒め（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分: 21kcal / 食塩相当量: 0.3 g]

高温のコンビモードが決め手！短時間でささっと加熱すれば、セロリと豆苗のシャキシャキ食感そのままに。

栄養素（1人分）

●たんぱく質: 2.0g ●脂質: 0.7g ●炭水化物: 3.2g ●注目したい栄養素: ベタミンK、ベタミンC



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

豆苗（半分の長さに切る）	300g	[25g]
セロリ（斜め薄切り）	240g	[20g]
もやし	240g	[20g]
きくらげ（水で戻して細切り）	12g	[1g]
鶏ガラスープの素	8.4g	[0.7g]
ごま油	6g	[0.5g]

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	5分	200°C

作り方

- 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れ、全体を混ぜ合わせて【設定1】で予熱後、加熱する。