2/3ホテルパンタイプ

スチームモード　ホットエアモード　コンビモード

春にんじんと白滝のきんぴら（病院食：副菜）

合計加熱調理時間　約 21 分

[1人分：47kcal／ 食塩相当量：0.6 g]

つるつる、シャキシャキの組み合わせが絶妙！
甘みの強い春にんじんは、免疫力を高めるカロテンがたっぷり。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.8g　●脂質：2.2g　●炭水化物：6.4g　●注目したい栄養素：カロテン、食物繊維

材料（25人分）

[　]は1人分相当量です

しらたき（細切り）	750g	[30g]
ニンジン（細切り）	1000g	[40g]
ごま油	50g	[2g]
<材料a>		
しょうゆ	100g	[4g]
酒	50g	[2g]
砂糖	37.5g	[1.5g]
炒りごま：白	7.5g	[0.3g]

※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

25人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	ー	5分	100℃
2	コンビ	40%	16分	170℃

作り方

1. 20mmの穴あきホテルパン1枚にしらたきを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に1、ニンジンを入れてごま油を回しかけ、混ぜて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から8分後、一旦取り出して<材料a>を入れて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
4. 加熱完了後、器に盛って上に炒りごまを散らす。

調理ポイント　◆ニンジンは細すぎると焦げやすくなるので、しらたきと同じくらいの太さに切ること。

Copyright (C) 2016 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.