

新ジャガとバジルのポテトサラダ（病院食：副菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約23分

[1人分：136kcal／食塩相当量：0.3g]

バジルやクルミ、ヨーグルトを合わせたアレンジサラダ。
マヨネーズを使わないので、脂質を低く抑えられます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.8g ●脂質：6.5g ●炭水化物：17.7g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンC、不飽和脂肪酸



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

クルミ	100g	[4g]
ジャガイモ	2000g	[80g]
<材料a>		
ヨーグルト	500g	[20g]
オリーブオイル	75g	[3g]
バジル（みじん切り）	25g	[1g]
ハチミツ	50g	[2g]
塩	7.5g	[0.3g]
水菜（長さ2cmに切る）	250g	[10g]

※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	風量
1	ホットエア	—	3分	180℃	—
2	スチーム	—	20分	100℃	—

作り方

- 20mmのホテルパン1枚にクルミをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 65mmの穴あきホテルパン1枚にジャガイモを入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 2のジャガイモの皮をむいてつぶし、1、<材料a>を混ぜ合わせて冷やす。
- 器に水菜を盛り、3をのせる。



調理ポイント

- ◆ジャガイモは皮つきのまま蒸すことで、皮を簡単に薄くむける。
- ◆ジャガイモが熱いうちに調味料を混ぜると、酸味が和らぎ、味がなじんで食べやすくなる。