

ゴーヤとちくわのごま和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：57kcal/ 食塩相当量：0.5g]

食材を加熱して和えるだけ！
クリームチーズでマイルドな味わいに。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：3.6g ●脂質：2.8g ●炭水化物：4.8g ●注目したい栄養素：ビタミンC



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

ゴーヤ	1000g	[40g]
ちくわ（輪切り）	500g	[20g]
<材料a>		
すりごま：白	50g	[2g]
クリームチーズ	100g	[4g]
白だし	25g	[1g]

※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	—	5分	100℃

下ごしらえ

- ・ゴーヤは3等分ほどに切って中のワタを取り出し、3mmほどの輪切りにして水に漬け、アクとえぐ味を抜く。
- ・<材料a>はよく混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にゴーヤ、ちくわを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. <材料a>を熱いうちに和え、味をなじませて冷やす。



調理ポイント

◆<材料a>の和え衣は最初は硬いが、時間が経つと材料から水分が出てくるため、加熱後の食材の水分が多い場合は拭き取ってから和えること。