

パパイヤサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 8分

[1人分：55kcal/ 食塩相当量：0.9g]

ナンプラーとレモン汁でエスニック風に。
 パパイヤはスチームをかけて柔らかく、味わいまるやか。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：2.4g ●脂質：1.5g ●炭水化物：9.3g ●注目したい栄養素：ビタミンC



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

青パパイヤ（皮とタネを除く）	1200g	[60g]
サヤインゲン（斜め薄切り）	200g	[10g]
赤パプリカ（細切り）	200g	[10g]
<材料a>		
ナンプラー	60g	[3g]
レモン汁	40g	[2g]
しょうゆ	20g	[1g]
砂糖	30g	[1.5g]
ニンニク（すりおろす）	2g	[0.1g]
アミエビ	10g	[0.5g]
ピーナッツ（荒く刻む）	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	—	8分	100℃

下ごしらえ

- ・青パパイヤは長さ4cmの細切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
- ・<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枚に青パパイヤを入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にサヤインゲン、赤パプリカを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. <材料a>を混ぜる。



調理ポイント

- ◆<材料a>にチリパウダーを少々加えると、よりエスニック感が増す。
- ◆青パパイヤが手に入りにくい場合は、大根で代用してもよい。