

新ジャガとアスパラのアンチョビサラダ（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 15分

[1人分：50kcal／食塩相当量：0.2g]

ほくほくシャキシャキのホットサラダ。
アンチョビを加えることで旨みがアップ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：1.6g ●脂質：0.7g ●炭水化物：9.7g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

ジャガイモ：小玉	1500g	[50g]
アンチョビの油A	8g	[0.26g]
アスパラガス	600g	[20g]
アンチョビの油B	4g	[0.13g]
アンチョビ	30g	[1g]
粒マスタード	30g	[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

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	15分	180℃	—

下ごしらえ

- ・アスパラガスは下の硬い部分を落とし、ピーラーで下半分をむいて4cmの長さに切る。
- ・ジャガイモはよく洗い、皮ごと半分切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にジャガイモをのせ、アンチョビの油Aをまぶして【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から11分後、20mmのホテルパン1枚にアスパラガスをのせ、アンチョビの油Bをまぶしてスチコンに入れる。
3. 加熱完了後、ボールに1、2、アンチョビ、粒マスタードを入れ、熱いうちに合わせる。



調理ポイント

- ◆ジャガイモの加熱時間は大きさによって調節すること。
- ◆アンチョビの油をまぶして加熱することで、焼き色がきれいに仕上がる。