

キュウリとひじきのサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **3**分

[1人分：50kcal/ 食塩相当量：0.4g]

手軽にたくさん作れるスピード副菜。
 バルサミコ酢のフレッシュな酸味を効かせて。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.8g ●脂質：3.6g ●炭水化物：4.5g ●注目したい栄養素：ヨウ素、食物繊維



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

キュウリ（縦半分にして斜め切り）	1200g	[40g]
芽ヒジキ（水で戻す）	60g	[2g]
ミニトマト（くし型切り）	450g	[15g]
<材料a>		
バルサミコ酢	30g	[1g]
リンゴ酢	51g	[1.7g]
ニンニク（すりおろす）	3g	[0.1g]
タマネギ（すりおろす）	45g	[1.5g]
サラダ油	105g	[3.5g]
塩	10.5g	[0.35g]
砂糖	21g	[0.7g]

※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
1	スチーム	—	3分	100℃

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にキュウリを入れ、20mmのホテルパン1枚に芽ヒジキを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. 1のキュウリの水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、芽ヒジキとミニトマト、<材料a>を混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆キュウリと芽ヒジキは味が薄まらないように水分を拭き取り、食べる直前に和えること。