

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（縦半分に切って斜め切り） | 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。