

ブロッコリーと人参のペペロンチーノ（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 8分

[1人分：44kcal/食塩相当量：0.3g]

ニンニクとオリーブオイルを効かせた、
食欲を刺激する一品です。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.7g ●脂質：2.2g ●炭水化物：5.2g ●注目したい栄養素：ビタミンC、ビタミンA



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小さめの小房に分ける）	900g	[30g]
ニンジン（5mmのいちよう切り）	1200g	[40g]
<材料a>		
ニンニク（輪切り）	12g	[0.4g]
唐辛子（輪切り）	少々	[少々]
オリーブオイル	60g	[2g]
塩	6g	[0.2g]

※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	スチーム	—	3分	100℃	—
2	コンビ	100%	5分	200℃	—

下ごしらえ

- ・フライパンに<材料a>を入れて火にかけ、オリーブオイルに香りをうつす。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 20mmのホテルパン1枚にニンジンをのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. ボールに1、2、オリーブオイルを加えて混ぜる。



調理ポイント

◆ニンニクはホテルパンに直接入れるとオリーブオイルに香りが移りにくくなるため、事前に加熱しておくとい。