

大根と三つ葉の柚ぽん酢和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 4分

[1人分：12kcal/ 食塩相当量：0.2g]

箸休めにぴったり！

ゆずのさわやかな香りが際立ちます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.8g ●脂質：0.1g ●炭水化物：2.2g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンK



材料（40人分）

[]は1人分相当量です

大根（長さ4cmの細切り）	1600g	[40g]
三つ葉（長さ4cmに切る）	400g	[10g]
しらす干し	80g	[2g]
<材料a>		
だし汁	20g	[0.5g]
薄口しょうゆ	40g	[1g]
砂糖	4g	[0.1g]
米酢	4g	[0.1g]
ゆず果汁	20g	[0.5g]
ゆず皮	1個分	
かつお節	4g	[0.1g]

※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

40人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	4分	100℃	—

下ごしらえ

- ・ゆず皮はへぎゆずにして千切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から2分後、1のホテルパンに三つ葉を入れ、20mmのホテルパン1枚にしらす干しをのせてスチコンに入れる。
3. 加熱完了後、プラスチックで冷やし、水気をよく絞ってペーパーでふき取り、<材料a>と和えてかつお節をのせる。



調理ポイント

- ◆味が薄まらないようにするため、プラスチックで冷やした後、しっかり水分をのぞくこと。
- ◆<材料a>は市販のポン酢しょうゆでもよい。