

カリフラワーのマッシュサラダ (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 7分

[1人分：47kcal/食塩相当量：0.3g]

カリフラワーを使って炭水化物を上手にカット。サクサクした食感にレモンが香る新感覚のサラダです。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：2.2g ●脂質：3.1g ●炭水化物：3.9g ●注目したい栄養素：ビタミンC、食物繊維



材料 (90人分)

[]は1人分相当量です

カリフラワー	6300g	[70g]
<材料a>		
マヨネーズ：カロリーーフ	360g	[4g]
レモン汁	67.5cc	[0.75cc]
レモンの皮 (みじん切り)	36g	[0.4g]
塩	22.5g	[0.25g]
こしょう	少々	
ハーブソルト	1.8g	[0.02g]
クミンパウダー	微量	
パセリ (みじん切り)	適量	

※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

90人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	7分	100℃	-

下ごしらえ

・カリフラワーは小さめの小房に分け、少量の酢 (分量外) を振りかける。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にカリフラワーを並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、ザックリとつぶす。
3. ポールに2、<材料a>を入れて和え、器に盛ってパセリをのせる。



調理ポイント

◆カリフラワーを柔らかくし過ぎると美味しさが半減するため、加熱時間を調節すること。