

ほうれん草のおひたし

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：23kcal/ 食塩相当量：0.8g]

ほうれん草の香りと甘みが魅力。緑鮮やかに仕上がります。



材料 (50人分)

ほうれん草 (水に浸す)	3000g
<材料a>	
濃口しょうゆ	75cc
本みりん	25cc
日本酒	25cc
削りかつお	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

50人分
穴あきホテルパン1分の1 40mm 5枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	5分	100°C	-

作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン5枚にほうれん草を並べて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1を冷水に取って粗熱を取り、水気を軽く切る。
3. 鍋に<材料a>を入れて火にかけ沸騰させ、かけ汁を作って冷やす。
4. 2のほうれん草を切って皿に盛り付け、削りかつおを振り、上から3のかけ汁をかける。



調理ポイント

- ◆加熱前、ほうれん草にエクストラヴァージンオリーブオイル等の上質な植物油を混ぜ合わせると、色が引き立つ。
- ◆ほうれん草の大きさや量により、加熱時間を調節すること。