

煮なます（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約8分

[1人分：55kcal／食塩相当量：0.5g]

別名、煮あえ（東海・三河地方の郷土料理）とも言われる根菜料理。さっぱりとしたおいしさです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.1g ●脂質：2.6g ●炭水化物：6.8g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カリウム、カルシウム



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

レンコン（いちょう切りの薄切り）	240g	[12g]
大根（短冊切り）	500g	[25g]
ニンジン（短冊切り）	140g	[7g]
油揚げ（油抜きして細切り）	100g	[5g]

<材料b>

干しいたけ（水で戻す）	30g	[1.5g]
だし汁	100cc	[5cc]
酢	50cc	[2.5cc]
薄口しょうゆ	30cc	[1.5cc]
砂糖	30g	[1.5g]
塩	3g	[0.15g]
サイインゲン（筋を取る）	100g	[5g]
すりごま：白	30g	[1.5g]

*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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	8分	100℃	-

下ごしらえ

- ・レンコンは酢水（分量外）にさらす。
- ・干しいたけは軸を取り、細切りにする。
- ・サイインゲンは長さを4等分に切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を広げてのせる。40mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れてフタをする。
2. 20mmの穴あきホテルパン1枚にサイインゲンを広げてのせる。
3. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から3分後、2のホテルパンを入れる。
5. 加熱完了後、3、4のホテルパンを取り出し、プラストチャーで粗熱を取る。
6. 5のしいたけのホテルパンに、サイインゲン以外の野菜とすりごまを入れて、混ぜ合わせる。
7. 6を器に盛って、5のサイインゲンを添える。



調理ポイント

◆レンコン、大根、ニンジンは1.5～2mmの薄切りにすると食べやすい。