

## 春キャベツとりんごのサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：71kcal/食塩相当量：0.3g]

スチーム加熱で春キャベツの色も栄養もそのままに。シャキシャキのリンゴが入ったサラダ。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：0.8g ●脂質：5.1g ●炭水化物：6.0g ●注目したい栄養素：ビタミンC



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

春キャベツ（3cm角のざく切り）	500g	[50g]
<材料a>		
リンゴ（いちょう切り）	150g	[15g]
コーン：缶（汁気を切る）	60g	[6g]
オリーブオイル	65cc	[6.5cc]
レモン汁	20cc	[2cc]
食塩	3g	[0.3g]

※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

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃

## 作り方

- 40mmの穴あきホテルパン1枚に春キャベツをのせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチラーで冷やし、水気を絞る。
- ボールに2、<材料a>を入れて混ぜる。

**調理ポイント** ◆春キャベツは茹でずに、スチーム加熱をしてプラストチラーに入れることで、栄養や色を保つことができる。