

大根とひじきのナムル（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：44kcal/食塩相当量：0.6g]

栄養満点のひじきと食物繊維豊富な大根を、サッパリとしたナムルに仕上げました。箸休めにどうぞ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.7g ●脂質：2.8g ●炭水化物：4.7g ●注目したい栄養素：カルシウム、食物繊維



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

大根（5mm角の短冊切り）	1300g	[65g]
ヒジキ：乾（水で戻す）	46g	[2.3g]
<材料a>		
ごま油	45cc	[2.25cc]
酢	50cc	[2.5cc]
塩	10g	[0.5g]
砂糖	10g	[0.5g]
すりごま	20g	[1g]
粉末だし：和風	3g	[0.15g]
ラー油	5cc	[0.25cc]

※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
1	スチーム	-	5分	100℃

下ごしらえ

- ・ヒジキは水気を切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に大根を並べる。20mmのホテルパン1枚にヒジキを並べる。
2. 1のホテルパンを【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱開始から3分後、2のヒジキのホテルパンを取り出す。
4. 加熱完了後、2の残りのホテルパンを取り出す。
5. ボールに3、4、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント ◆大根、ヒジキ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。