

## 二色豆とさつまいものサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 35分

[1人分：205kcal/ 食塩相当量：0.3g]

豆を絶妙な固さに仕上げるのは、スチコンの得意技！マスタードとレモンで爽やかなサラダです。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：7.1g ●脂質：7.0g ●炭水化物：28.2g ●注目したい栄養素：炭水化物、食物繊維



## 材料（20人分）

[ ]は1人分相当量です

|                   |      |       |
|-------------------|------|-------|
| ひよこ豆：乾（一晩水に浸す）    | 320g | [16g] |
| 金時豆：乾（一晩水に浸す）     | 300g | [15g] |
| さつまいも（15mm角に切る）   | 500g | [25g] |
| <材料a>             |      |       |
| セロリ（筋を取って8mm角に切る） | 240g | [12g] |
| レモン汁              | 40cc | [2cc] |
| 粒マスタード            | 60g  | [3g]  |
| マヨネーズ             | 140g | [7g]  |
| 粗びき黒こしょう          | 少々   |       |

※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 | -    | 35分 | 100℃ |

## 下ごしらえ

- ・ひよこ豆、金時豆は水気を切る。

## 作り方

1. 40mmの穴あきホテルパン1枚にひよこ豆、金時豆を入れ、別の40mmの穴あきホテルパン1枚にさつまいもを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から6分後、さつまいものホテルパンを取り出す。
3. 加熱完了後、残りのホテルパンを取り出す。
4. ボールに2、3、<材料a>を入れて和える。



**調理ポイント** ◆豆類は必ず一晩水に浸すこと。また、豆の種類によって加熱時間を調節すること。