

## 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。