

さつまいもとアスパラのポテトサラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：194kcal／食塩相当量：0.5g]

冬が旬のさつまいもは栄養満点！ほのかな甘みを活かしたポテトサラダです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.8g ●脂質：6.2g ●炭水化物：33.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、ビタミンC



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

さつまいも（皮をむく）	1200g	[100g]
アスパラガス（斜め切り）	96g	[8g]
タマネギ（薄切り）	80g	[6.66g]
マヨネーズ	96g	[8g]
しょうゆ	25cc	[2.08cc]

※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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分	100℃

下ごしらえ

- ・さつまいもは幅2cmの輪切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にさつまいもを入れ、20mmのホテルパン1枚にアスパラガス、タマネギを入れる。
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2分後、2のアスパラガス、タマネギ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し、さつまいもをつぶす。
5. ボールに3、4、マヨネーズ、しょうゆを入れて混ぜる。



調理ポイント

- ◆しょうゆを加えることで、サツマイモの甘みがおかず向きになる。
- ◆さつまいもの種類や質によって、加熱時間を調節すること。