

ヒジキとパプリカの中華サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：28kcal/食塩相当量：0.8g]

ザーサイで味付けした珍しい、ヒジキの中華風サラダ。パプリカを加えて、彩りだけでなく栄養もアップ！

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.2g ●脂質：0.7g ●炭水化物：5.9g ●注目したい栄養素：鉄分、ビタミンA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

赤パプリカ（縦4等分に切る）	600g	[30g]
黄パプリカ（縦4等分に切る）	600g	[30g]
ヒジキ：乾（水で戻して水気を切る）	46g	[2.3g]
<材料a>		
ザーサイ（細切り）	100g	[5g]
すりごま：白	20g	[1g]
鶏ガラスープの素	4g	[0.2g]

※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	ホットエアー	-	9分	300℃
2	スチーム	-	3分	100℃

下ごしらえ

- ・赤パプリカ、黄パプリカは種を取り除く。
- ・鶏ガラスープの素は少量のお湯で溶く。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に赤パプリカ、黄パプリカを入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、プラストチラーに入れて粗熱を取り、皮をむいて細切りにする。
3. 20mmのホテルパン1枚にヒジキを入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、プラストチラーに入れて粗熱を取る。
5. ボールに2、4、<材料a>を入れ、和え混ぜる。



調理ポイント

◆パプリカの皮がむきにくい時は、包丁の先で引っ掛けるようにして皮をはがすときれいにむける。