

# ホタルイカとおかひじきのポン酢和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約5分

[1人分：23kcal／食塩相当量：0.5g]

シャキッとつるつるのおかひじきに、ホタルイカの旨みをなじませて。仕上げの味つけはポン酢でさっぱりと。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.9g ●脂質：0.7g ●炭水化物：1.2g ●注目したい栄養素：銅、カリウム



## 材料（25人分）

[ ]は1人分相当量です

ホタルイカ：ポイル	500g	[20g]
おかひじき（軸の硬い部分を取り除く）	375g	[15g]
きゅうり（細切り）	250g	[10g]
ポン酢しょうゆ	125g	[5g]

※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

25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

- ・ホタルイカは目とくちばしを取る。
- ・おかひじきは長さ4cm程に切る。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にホタルイカを入れ、もう1枚におかひじきを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、おかひじきを先に取り出す。
3. 加熱完了後、ボールに2、ホタルイカ、きゅうり、ポン酢しょうゆを和えてプラストチラーで冷やす。



### 調理ポイント

- ◆ホタルイカは加熱後に水分が出るため、水気を切ってから和えると、ポン酢しょうゆの味が薄まらない。
- ◆熱いうちにボールで和えてから冷ますと、味がよくなじむ。