

ほうれん草となめたけのナッツ和え（病院食：副菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 6分

[1人分：61kcal／食塩相当量：0.4g]

手軽にササッともう一品。ナッツの風味が香ばしい、さっぱりした和えものです。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.8g ●脂質：4.1g ●炭水化物：4.3g ●注目したい栄養素：鉄分、不飽和脂肪酸



材料（15人分）

[]は1人分相当量です

ほうれん草（長さ4cmに切る）	750g	[50g]
落花生：食塩無添加（包丁で荒く刻む）	75g	[5g]
<材料a>		
大葉（千切り）	15g	[1g]
ごま油	22.5g	[1.5g]
なめたけ	150g	[10g]

※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

15人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃
2	コンビ	100%	3分	200℃

下ごしらえ

・ほうれん草は水にさらす。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. 20mmのホテルパンに1枚に落花生を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 2.、<材料a>と和える。



調理ポイント

◆ほうれん草は和える前にキッチンペーパーなどで水気をしっかりふき取ると、味が薄まらない。