

春キャベツと桜えびのコンドレマリネ（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 5分

[1人分：51kcal/食塩相当量：0.4g]

やさしい甘みのコーンドレッシングが決め手！
加熱して和えるだけなので、パパッと手早くつくれます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.0g ●脂質：2.3g ●炭水化物：6.8g ●注目したい栄養素：カルシウム、ビタミンK



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

春キャベツ（幅5mmの細切り）	480g	[40g]
しめじ（小房に分ける）	240g	[20g]
<材料a>		
粒入りコーンクリーム	240g	[20g]
オリーブオイル	24g	[2g]
塩	2.4g	[0.2g]
こしょう	少々	[少々]
桜海老	12g	[1g]

※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	—	5分	100℃

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚に春キャベツ、しめじを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- プラストチラーで冷やして<材料a>で和える。

調理ポイント ◆春キャベツとしめじは和える前に水気をよく絞ること。