

春にんじんと白滝のきんぴら（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 21 分

[1人分：47kcal／食塩相当量：0.6g]

つるつる、シャキシャキの組み合わせが絶妙！
甘みの強い春にんじんは、免疫力を高めるカロテンがたっぷり。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.8g ●脂質：2.2g ●炭水化物：6.4g ●注目したい栄養素：カロテン、食物繊維



材料（25人分）

[]は1人分相当量です

しらたき（細切り）	750g	[30g]
ニンジン（細切り）	1000g	[40g]
ごま油	50g	[2g]
<材料a>		
しょうゆ	100g	[4g]
酒	50g	[2g]
砂糖	37.5g	[1.5g]
炒りごま：白	7.5g	[0.3g]

※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℃
2	コンビ	40%	16分	170℃

作り方

- 20mmの穴あきホテルパン1枚にしらたきを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 65mmのホテルパン1枚に1、ニンジンを入れてごま油を回しかけ、混ぜて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始から8分後、一旦取り出して<材料a>を入れて混ぜ、スチコンに戻し入れる。
- 加熱完了後、器に盛って上に炒りごまを散らす。



調理ポイント

◆ニンジンは細すぎると焦げやすくなるので、しらたきと同じくらいの太さに切ることを。