

# チンゲンサイとニンジンのかぼちゃ和え（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 **10**分

[1人分：97kcal／食塩相当量：0.5g]

かぼちゃの甘みに味噌のコクをプラス。  
ヘルシーなのに味わい深い一品です。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.0g ●脂質：1.6g ●炭水化物：18.1g ●注目したい栄養素：カロテン、ビタミンK



## 材料（15人分）

[ ]は1人分相当量です

カボチャ（皮を取り除く）	1050g	[70g]
<材料a>		
ニンジン（4cmの細切り）	450g	[30g]
チンゲンサイ（長さ4cmに切る）	300g	[20g]
油揚げ（細切り）	75g	[5g]
<材料b>		
白だし	15g	[1g]
味噌	45g	[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

15人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100℃

## 下ごしらえ

- ・カボチャは適当な大きさに切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 40mmのホテルパン1枚にカボチャを、別の60mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>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、<材料a>を取り出す。
3. 加熱完了後、カボチャをつぶしながら<材料b>とよく混ぜ合わせ、2を加えて混ぜ合わせる。



### 調理ポイント

◆作り方3でカボチャと<材料b>をよく混ぜてから、ニンジンやチンゲンサイを混ぜ合わせると、野菜の形が残りキレイに仕上がる。