

## ナスとアスパラの翡翠煮（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：49kcal／食塩相当量：0.7g]

色鮮やかなナスに、シャキッと食感のアスパラを合わせて。  
目も舌もよろこぶ夏のおひたし。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：0.1g ●炭水化物：9.2g ●注目したい栄養素：食物繊維



## 材料（10人分）

[ ]は1人分相当量です

アスパラガス	200g	[20g]
ナス（ヘタと皮を取り除く）	1000g	[100g]
<材料a>		
だし汁	500g	[50g]
酒	50g	[5g]
みりん	50g	[5g]
白しょうゆ	50g	[5g]
糸削りかつお節	2g	[0.2g]

※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

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	20分	100℃	—

## 下ごしらえ

- ・アスパラガスは下の固い部分とガクを取り、長さ3cmに切る。
- ・ナスは一口大に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ・<材料a>は鍋で火にかける。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にアスパラガスを入れ、65mmの穴あきホテルパン1枚にナスを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から3分後、アスパラガスを取り出す。
3. 加熱完了後、ナスを65mmのホテルパン1枚に移し、アスパラガス、<材料a>を合わせてプラストチラーで冷却する。
4. 器に盛り、糸削りかつお節のをせる。



## 調理ポイント

◆作り方3で&lt;材料a&gt;と合わせてプラストチラーで冷却することで、味が良く染みて彩りが良くなる。