

## セロリともやしの海苔サラダ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **4** 分

[1人分：41kcal／食塩相当量：0.5g]

手間いらずのスピードメニュー！

みずみずしくて食べやすい、ミネラルいっぱいのサラダ。

## 栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.4g ●脂質：2.1g ●炭水化物：4.9g ●注目したい栄養素：ヨウ素



## 材料（25人分）

[ ]は1人分相当量です

セロリ（筋を取って斜め薄切り）	750g	[30g]
もやし	1000g	[40g]
<材料a>		
しょうゆ	75g	[3g]
ごま油	50g	[2g]
酢	25g	[1g]
砂糖	50g	[2g]
焼きのり（揉みほぐす）	25g	[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

25人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	4分	100℃

## 下ごしらえ

- ・ <材料a>は合わせる。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にセロリ、もやしを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をプラスチックで冷やし、水気を取って<材料a>、海苔と和える。

**調理ポイント** ◆セロリともやしは水気をしっかり拭き取ることで、味なじみが良くなる。