

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（筋を取りって斜め薄切り） | 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°C |

下ごしらえ

- <材料a>は合わせる。

作り方

- 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。
- 1をプラスチラーで冷やし、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。