

## キャロットラペ (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 2分

[1人分：64kcal/食塩相当量：0.4g]

短時間のスチーム加熱で栄養キープ。  
食感もシャキッと絶妙な仕上がりに。

## 栄養素 (1人分)

●たんぱく質：0.8g ●脂質：4.4g ●炭水化物：5.6g ●注目したい栄養素：カロテン、食物繊維、カリウム



## 材料 (25人分)

[ ]は1人分相当量です

ニンジン	1500g	[60g]
<材料a>		
リンゴ酢	75g	[3g]
オリーブオイル	75g	[3g]
レモン汁	25g	[1g]
塩	7.5g	[0.3g]
こしょう	少々	[少々]
クルミ	50g	[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

25人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	2分	100℃

## 下ごしらえ

- ・ニンジンはスライサーで千切りにする。
- ・クルミは粗く刻み、フライパンで炒る。
- ・<材料a>は合わせる。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にニンジンをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. ポールに<材料a>を合わせ、1を熱いうちに合わせてプラストチラーで冷やす。



**調理ポイント** ◆ニンジンの食感が残るような加熱時間に設定すること。