

ブロッコリーの白和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：63kcal/ 食塩相当量：0.2g]

クリームチーズでコクとまるやかさをプラス。
栄養豊富なブロッコリーをおいしくいただけます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：3.8g ●脂質：4.0g ●炭水化物：4.2g ●注目したい栄養素：ビタミンC、カリウム、葉酸



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ブロッコリー（小房に分ける）	1000g	[50g]
<材料a>		
絹ごし豆腐	300g	[15g]
クリームチーズ	150g	[7.5g]
薄口しょうゆ	15g	[0.75g]
砂糖	15g	[0.75g]
すりごま：白	30g	[1.5g]

※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

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	5分	100℃

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にブロッコリーをのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラستチラーで冷やす。
3. <材料a>を混ぜ合わせ、裏ごししたものにすりごまを加え、1を混ぜ合わせる。

調理ポイント ◆和え衣のすりごまは、裏ごし後に加えること。