

ワカメとオクラの中華和え（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **3**分

[1人分：29kcal/ 食塩相当量：1.2g]

血中コレステロール値などを下げる、ネバネバ成分が豊富！
さっぱりとした中華風の味つけが食欲をそそります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.6g ●脂質：0.2g ●炭水化物：4.9g ●注目したい栄養素：ヨウ素、カルシウム、ビタミンK



材料（30人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

塩蔵わかめ 450g [15g]

オクラ（約7mmの輪切り） 900g [30g]

かまぼこ（オクラと同じ大きさに切る） 300g [10g]

<材料b>

酢 180g [6g]

しょうゆ 90g [3g]

オイスターソース 90g [3g]

糸唐辛子 適量

※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

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	3分	100℃

下ごしらえ

- ・塩蔵わかめは水洗いをして4分程水に漬けて戻し、硬い部分を取って一口大に切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. プラストチラーで冷やす。
3. <材料b>を合わせて器に盛り、糸唐辛子をのせる。