

サバのキノコおろしがけ（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：174kcal/食塩相当量：0.8g]

大根おろしの消化酵素が、栄養素の吸収をサポート！
キノコと合わせたさっぱり風味で、サバの味を引き立てます。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.4g ●脂質：10.3g ●炭水化物：6.2g ●注目したい栄養素：不飽和脂肪酸、たんぱく質、ビタミンC、食物繊維



材料（12人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

えのきたけ	60g	[5g]
しいたけ（薄切り）	60g	[5g]
ぶなしめじ	60g	[5g]
サバ（中骨を取る）	720g	[60g]
塩	6g	[0.5g]
大根（すりおろして水気を切る）	1200g	[100g]
白だし	24g	[2g]
銀杏（茹でる）	24g	[2g]
ニンジン	24g	[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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	3分	100℃	—
2	コンビ	100%	7分	280℃	—

下ごしらえ

- ・サバは半量の塩を振ってしばらく置き、出てきた水分をクッキングペーパーで拭き取り、残りの塩を振る。
- ・<材料a>はほぐして混ぜる。
- ・ニンジンは薄切りにして、もみじ型、イチヨウ型などで抜いて茹でる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚に<材料a>を広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にサバをのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
3. ボールに1、大根おろし、白だしを入れて混ぜ合わせる。
4. 2を皿に盛って3をかけ、銀杏、ニンジンを添える。



調理ポイント

- ◆サバは季節によって脂の乗りが異なるため、加熱時間を調節すること。
- ◆冷凍サバを使う場合は、保存のため塩分が加えられているので、塩を調節すること。