スチームモード ホットエアモード コンビモード

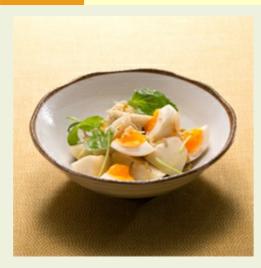
里芋とじゃこの半熟卵サラダ(病院食:副菜)

合計加熱調理時間 約25分

[1人分: 135kcal/ 食塩相当量: 0.7 g]

ねっとりとした里芋、まろやかな半熟卵に カリカリのジャコと三つ葉の香りがアクセント。

栄養素(1人分) ●たんぱく質: 7.1g ●脂質: 6.4g ●炭水化物: 11.5g ●注目したい栄養素: カリウム、カルシウム



材料 (20人分)	[]は1人分相当量です		
里芋	1600g	[80g]	
卵	600g	[30g]	
しらす干し	100g	[5g]	
ごま油	60g	[3g]	
<材料b>			
三つ葉(長さ4cmに切る)	100g	[5g]	
しょうゆ	30g	[1.5g]	
みりん	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	風量
1	スチーム	_	20分	100°C	_
2	コンビ	40%	5分	200°C	_

下ごしらえ

・里芋は皮をむいて一口大に切り、流水でぬめりをさっと取る。

作り方

- 1.65mmの穴あきホテルパン1枚に里芋をのせ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚に卵を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
- 2. 加熱開始から8分後、卵のホテルパンを取り出してブラストチラーで冷やし、殻をむいて4等分に切る。
- 3. 加熱完了後、里芋のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
- 4. 20mmのホテルパン1枚にしらす干し、ごま油を入れ、混ぜて広げて【設定2】で予熱後、加熱する。
- 5. ボールに2、3、4、<材料b>を入れて混ぜ合わせる。



- **\】調理ポイント ◆**里芋はモノや季節により加熱時間が変わるため、調節すること。
 - ◆作り方5の半熟卵は崩れやすいため、さっくり混ぜること。