

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：0.7g]

ねっとりとした里芋、まるやかな半熟卵に
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℃	—
2	コンビ	40%	5分	200℃	—

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。