

カブとキウイのマリネ（病院食：副菜）

合計加熱調理時間 約 **3**分

[1人分：34kcal/ 食塩相当量：0.3g]

スチーム加熱して和えるだけ！
 キウイの甘み、酸味が際立つ新感覚マリネ。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：1.9g ●脂質：1.0g ●炭水化物：4.7g ●注目したい栄養素：ビタミンC、食物繊維



材料（40人分）

[]は1人分相当量です

カブ（皮をむいてくし形切り）	1600g	[40g]
キウイ（一口大に切る）	1200g	[30g]
<材料a>		
塩	4g	[0.1g]
ニンニク（みじん切り）	少々	[少々]
こしょう	少々	[少々]
オリーブオイル	40g	[1g]
ミント	40g	[1g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

分量

40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℃	—

作り方

1. 65mm穴あきホテルパン1枚にカブを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をプラスチックラーで冷やす。
3. ポールに2、キウイ、<材料a>を入れて和え、皿に盛ってミントを添える。

調理ポイント ◆キウイは崩れやすいため、軽く和えること。