

ヒラサヤインゲンの粒マスタード和え（病院食：副菜）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約4分

[1人分：34kcal/食塩相当量：0.1g]

マスタードとハチミツを使えば、減塩でも旨みたっぷり！
栄養豊富なアレンジ副菜が手軽に仕上がります。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：0.5g ●脂質：1.1g ●炭水化物：6.0g ●注目したい栄養素：カリウム、ビタミンA



材料（20人分）

[]は1人分相当量です

ヒラサヤインゲン（モロッコインゲン）	800g	[40g]
<材料a>		
はんぺん（色紙切り）	200g	[10g]
粒マスタード	50g	[2.5g]
ハチミツ	30g	[1.5g]
オリーブオイル	10g	[0.5g]
しょうゆ	5g	[0.25g]

※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	—	4分	100℃	—

下ごしらえ

- ・ヒラサヤインゲンは幅2cmの斜め切りにする。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にヒラサヤインゲンを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1をプラスチックで冷やす。
3. ポールに2、<材料a>を入れて混ぜ合わせる。



調理ポイント

◆調味料と合わせてから時間が経つと、インゲンの色が変わりやすいため注意すること。