

こんにゃくとひじきのサラダ (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：25kcal/食塩相当量：0.4g]

さしみこんにゃくの食感がアクセント。食物繊維たっぷりのひじきと和えて。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：0.6g ●脂質：1.6g ●炭水化物：3.1g ●注目したい栄養素：食物繊維、カルシウム



材料 (45人分)

[]は1人分相当量です

さしみこんにゃく	1350g	[30g]
きゅうり	450g	[10g]
ニンジン	270g	[6g]
ヒジキ (乾)	45g	[1g]
だし汁	230cc	[5.11cc]
炒りごま (白)	45g	[1g]
白だし	90cc	[2cc]
リンゴ酢	140cc	[3.11cc]

※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

45人分

穴あきホテルパン1分の1 65mm 2枚分

ホテルパン1分の1 20mm 1枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分間	100℃	-

下ごしらえ

- ・Aのさしみこんにゃくは、食べやすい大きさに切る。
- ・Bのきゅうりは、輪切りにする。
- ・Cのニンジンは、いちょう切りにする。
- ・Dのヒジキは、水で戻して水気を切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にAのさしみこんにゃくを入れ、別の65mmの穴あきホテルパン1枚にBのきゅうりを広げてのせる。
2. 20mmのホテルパン1枚にCのニンジン、Dのヒジキを広げてのせる。
3. スチコンをスチーム・100℃・10分間に設定して、予熱ボタンを押す。
4. 予熱完了後、スチコンの2段目に2のホテルパン、4段目に1のきゅうりのホテルパン、6段目に1のさしみこんにゃくのホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
5. 加熱開始から4分後、4のきゅうりのホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やして水気を切る。
6. 加熱完了後、残りの4のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やして水気を切る。
7. ボールに5、6、Eのだし汁～Hのリンゴ酢を入れて和える。



調理ポイント

◆作り方4できゅうりを加熱することで歯ごたえが残り、他の材料とのなじみもよくなる。