

大根とひじきのナムル (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：44kcal/食塩相当量：0.6g]

栄養満点のひじきと食物繊維豊富な大根を、サッパリとしたナムルに仕上げました。箸休めにどうぞ。

栄養素 (1人分)

●たんぱく質：0.7g ●脂質：2.8g ●炭水化物：4.7g ●注目したい栄養素：カルシウム、食物繊維



材料 (90人分)

[]は1人分相当量です

大根 (5mm角の短冊切り)	5850g	[65g]
ヒジキ：乾 (水で戻す)	207g	[2.3g]
<材料a>		
ごま油	202.5cc	[2.25cc]
酢	225cc	[2.5cc]
塩	45g	[0.5g]
砂糖	45g	[0.5g]
すりごま	90g	[1g]
粉末だし：和風	13.5g	[0.15g]
ラー油	22.5cc	[0.25cc]

※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

90人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	7分	100℃	-
2	スチーム	-	3分	100℃	-

下ごしらえ

- ・ヒジキは水気を切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚に大根を並べ【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 20mmのホテルパン3枚にヒジキを並べ【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. ポールに2、4、<材料a>を入れて和える。



調理ポイント

◆大根、ヒジキを柔らかくし過ぎると美味しさが半減するため、加熱時間を調節すること。