

## 焼きにんじんの三杯酢 (病院食：副菜)

合計加熱調理時間 約 5分

[1人分：39kcal/ 食塩相当量：0.5g]

カロテン豊富なニンジン焼くと味が濃くなり、旨みが倍増！三杯酢でさっぱりと。

## 栄養素 (1人分)

●たんぱく質：0.6g ●脂質：1.1g ●炭水化物：6.7g ●注目したい栄養素：カロテン



## 材料 (36人分)

[ ]は1人分相当量です

ニンジン	2160g	[60g]
<材料a>		
ごま油	45cc	[1.25cc]
みりん	67.3cc	[1.87cc]
酢	67.3cc	[1.87cc]
しょうゆ	45cc	[1.25cc]

※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

36人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	5分	250℃	—

## 下ごしらえ

- ・ニンジンには長さ5cm、8mm角に切る。
- ・<材料a>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 20mmのホテルパン3枚にニンジンを入れ、【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し、<材料a>を和えて器に盛る。



## 調理ポイント

◆ニンジン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。