

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
ごぼう	40g	40g	4440g
人 参	10g	10g	1110g
牛 乳	—	15g	1500g
砂 糖	1g	1g	100g
しょうゆ	4g	3g	300g
植物油	2g	2g	200g
だしの素	0.3g	—	—

1人分の栄養成分

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	コレステロール	食塩 相当量
	Kcal	g	g	mg	mg	mg	g
乳和食	66	1.5	2.6	190	39	2	0.5
普通食	58	1.1	2.1	172	23	0	0.8

レシピのポイント

- 牛乳の旨味が加わるので、だしの素を使用しなくても美味しく仕上がる。
- しょうゆが減らせる。
- しっとりと仕上がる。

作り方

仕込み



・ごぼう、人参は太めのせん切りにカットする。

前日調理



・ごぼう、人参はスチコンで加熱する。(スチームモード100℃)
ごぼう: 25分
人 参: 10分

ポイント! 高齢者には、かたくて食べにくい食材なのであらかじめ加熱しておく。



- ①調味料(砂糖、しょうゆ、牛乳など)をボウルに入れて混ぜ、煮立たせておく。
- ②鍋にごま油を入れ、ごぼうと人参を炒める。



- ③ごぼうと人参を炒めたら、調味液を加える。混ぜながら加熱し、少し煮詰める。

ポイント! 水分を飛ばしながら味をからめていく。



- ④加熱後は、ブラストチラーで冷却する。(中心温度が3℃になるまで)

当日の仕上げ

きんぴらをスチコンで再加熱して、盛り付けする。

