

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
さつまい芋	60g	60g	6600g
砂糖	2g	2g	200g
しょうゆ	3g	2g	200g
いの一番	2g	—	—
牛乳	—	10g	1000g

## 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	95	1.2	0.5	305	36	1	0.3
普通食	93	1.0	0.1	294	25	0	0.4

## レシピのポイント

- 牛乳の旨みや甘みが、だし汁の代わりになり、まろやかに仕上がる。
- しょうゆの塩分が減らせる。

## 作り方

### 仕込み



・さつまいもは輪切りにする。(5分程度水にさらし、水を切っておく。)

### 前日調理



- ①調味料(砂糖、しょうゆ、牛乳)を鍋に入れて、沸騰させる。(この時にしょうゆの4倍程度の水も加える)
- ②さつまいもを穴あきホテルパンに入れ、スチコンで軽く蒸す。(スチームモード100℃で10分)

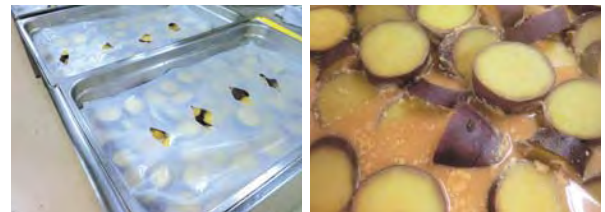


- ③蒸しあがったさつまいもを冷ましておく。

**ポイント!** 蒸してから冷ましておくことで、余分な水分が蒸発するので、その後調味料を加えて煮込む際に、味がしみやすくなる。また、煮崩れもしにくくなる。



- ④煮物用のホテルパンにさつまいもを入れ、①の煮汁用調味料を加える。



- ⑤さつまいもの上にクッキングシートをかぶせ、スチコンで加熱する。(コンビモード200℃で20分)

**ポイント!** クッキングシートをかぶせることで、味が均一にしみ込み、煮崩れの予防にもなる。クッキングシートは数か所穴をあけておき余分な蒸気が出るようにする。



- ⑥加熱後は、ブラストクーラーで冷却する。(中心温度が3℃になるまで)

### 当日の仕上げ

さつまいもをスチコンで再加熱して、盛り付ける。



### 献立例

- ・ごはん
- ・太刀魚酒焼きおろしだれ
- ・おくら椎茸添え
- ・さつまいも含め煮
- ・もやしほうれん草
- ・生姜しょうゆあえ
- ・パイナップル

