

材料(ご飯は含まない)

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
とりこま肉	30g	30g	3000g
玉ねぎ	40g	40g	4255g
人参	15g	15g	1650g
干しいたけ	1g	1g	100g
鶏卵	70g	70g	8235g
牛乳	—	10g	1000g
砂糖	2g	2g	200g
しょうゆ	8g	4.5g	450g
みりん	2g	2g	200g
酒	3g	3g	300g
だしの素	0.3g	0.2g	20g
冷グリーンピース	5g	5g	500g

1人分の栄養成分(ご飯は含まない)

	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	219	15.2	11.9	339	64	325	1.0
普通食	215	15.1	11.5	338	54	324	1.6

レシピのポイント

- 卵液に牛乳が加わることで旨味やコクが加わるので、だしの素を減らしても美味しく仕上がる。
- しょうゆが減らせる。

作り方

調理方法



- ① 人参は短冊切りにする。
- ② 干しいたけは薄く切る。
- ③ 玉ねぎは薄く切る。
- ④ 鶏肉、人参、しいたけ、玉ねぎはホテルパンに入れ、スチコンで加熱する。

(スチームモード湿度100%の100℃で6~7分)
後で煮込むので、ここでは軽く加熱をする。

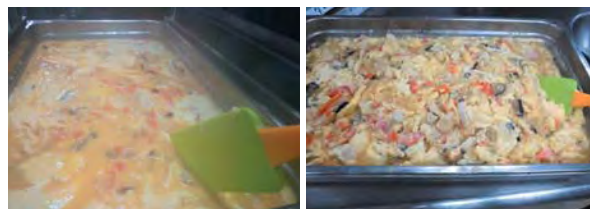
※季節により野菜の加熱時間は調整が必要となる。



- ⑤ 牛乳と調味料を合わせて、鍋で温めておく。具材を合わせてホテルパンに入れ、温めた調味液を加える。スチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%の100℃で20分)



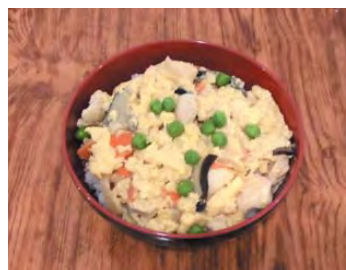
- ⑥ 具材の入ったホテルパンへ、溶いた卵液を流し入れる。スチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%の100℃で7分)



- ⑦ 途中で全体を軽く混ぜ合わせ、さらに5分加熱する。
※卵がふんわりと固まったら完成とする。加熱しすぎると硬くなるので様子をみながら仕上げる。

盛り付け

ご飯の上に、親子丼の具を煮汁と共に盛る。茹でておいたグリーンピースを上に乗せる。



献立例



- ・親子丼
- ・なめこおろし汁
- ・いんげんと人参の白和え
- ・グレープフルーツ