

### 材料

※醤油・砂糖・酒・顆粒だしを3倍濃縮のめんつゆ(90g)に置き換えられます。

	ホテルパン1枚分 (20人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)	
豚バラ薄切り	500g	25g	25g	
じゃがいも	750g	37.5g	37.5g	
人参	250g	12.5g	12.5g	
玉ねぎ	500g	25g	25g	
グリーンピース	100g	5g	5g	
調味料A	牛乳	250ml	12.5ml	—
	しょうゆ	30g	1.5g	3g
	砂糖	15g	0.8g	1.5g
	酒	25g	1.3g	2.5g
	顆粒だし	3g	0.2g	0.3g

### 栄養成分

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
乳和食	1枚分	3220	107.1	189.0	5746	520	387
	1人分	161	5.4	9.4	287	26	19
普通食 (1人分)	157	5.1	9.0	274	12	18	0.6

### レシピのポイント

- じゃがいもの料理は、スチームで加熱し下処理すると味がなじみやすい。
- 食材の大きさを均等に、硬い野菜は小さく切るとよい。

### 作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 20人分(1人分:120g)】

#### 材料準備



じゃがいもは3cm角切り、人参は1cm厚さの輪切り、玉ねぎはくし切りにする。豚肉は一口大に切る。

#### 調理方法



①スチコン(スチームモード100℃)で、じゃがいも・人参は10分、グリーンピースは3分、穴あきホテルパンに入れ別々に加熱する。



②調味料Aはよく混ぜ合わせておく。



③65mmホテルパンに、加熱したじゃがいも・人参を入れ、②を注ぐ。次に玉ねぎを入れよく混ぜ合わせる。



④一番上に豚肉を重ねないように広げてのせ、クッキングシートで落とし蓋をする。



⑤蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-15分、蒸気量100%)で加熱する。



#### 盛り付け

肉と野菜をよく混ぜ合わせて、器に盛り付け、グリーンピースを飾る。

