

じゃがいもピース煮

大量調理レシピ 1

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
じゃがいも	50g	50g	5500g
冷凍 グリーンピース	3g	3g	300g
牛乳	—	10g	1000g
砂糖	1g	1g	100g
しょうゆ	4g	3g	300g
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	54	1.5	0.5	238	14	1	0.5
普通食	51	1.3	0.1	227	3	0	0.6

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。
- 砂糖やしょうゆが減らせる。

作り方

仕込み

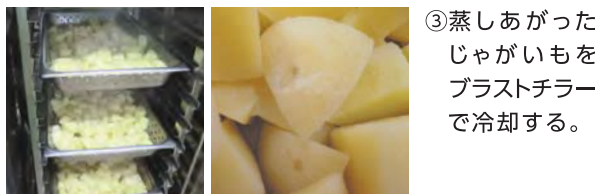


●じゃがいもは乱切りにして、水にさらしておく。

前日調理

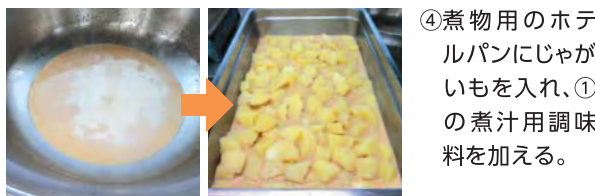


- ①調味料(砂糖、しょうゆ、牛乳など)を鍋に入れて、沸騰させる。(この時にしょうゆの4倍程度の水も加える)
- ②じゃがいもを穴あきホテルパンに入れ、スチコンで軽く蒸す。(スチームモード100℃で7~8分)



③蒸しあがったじゃがいもをブラストチラーで冷却する。

ポイント! 蒸してから冷却することで、余分な水分が蒸発するので、その後に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じゃがいもを入れ、①の煮汁用調味料を加える。



⑤じゃがいもの上にクッキングシートをかぶせ、蓋をしてスチコンで加熱する。(コンビモード200℃で30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。



・加熱後30分の状態

ポイント! 余分な水分は蒸発させ、じゃがいもに全ての調味料をしみこませるように加熱すると、風味良く美味しく仕上がる。



⑥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



- ①冷凍グリーンピースを穴あきホテルパンに入れ、スチコンで蒸す。(スチームモード100℃で5分)
- ②じゃがいもを再加熱して、グリーンピースと合わせて、盛り付ける。