

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
かぼちゃ	60g	60g	7260g
とり皮なし ひき肉	10g	10g	1000g
牛乳	—	15g	1500g
砂糖	2g	1.5g	150g
しょうゆ	4g	3g	300g

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	89	4	1.6	331	27	9	0.5
普通食	81	3.6	1	313	11	8	0.6

レシピのポイント

- 牛乳の旨みや甘みに、ひき肉のこくが加わり、かぼちゃの甘さが引き立つ。
- 砂糖やしょうゆが減らせる。

作り方

仕込み

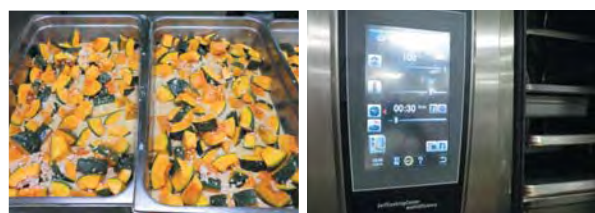


- ・かぼちゃは切りやすくするためにスチコンで少し加熱しておく。(スチームモード100℃で5分)
- ・かぼちゃを食べやすい大きさにカットする。

前日調理



- ①調味料(砂糖、しょうゆ、牛乳など)をボウルに入れて混ぜておく。
- ②回転釜に油を入れ、ひき肉を炒める。ホイッパーを使い、ほぐしながら炒める。



- ③煮物用のホテルパンにかぼちゃを入れ、①の煮汁用調味料と②のひき肉を加える。
- ④蓋をしてスチコンで加熱する。(スチームモード100℃で30分)



- ⑤途中15分程加熱したら、上下を返し、更に15分加熱する。(崩れないように気を付ける。)

ポイント! 途中で上下を返すことで、味や硬さを均一に煮ることができる。



- 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

かぼちゃをスチコンで再加熱して、盛り付ける。



前日調理なしでもカンタン!

- ①かぼちゃを切る。
- ②ひき肉はお湯に入れ軽くほぐし、ザルにとっておく。
- ③ホテルパンにかぼちゃを入れ、ひき肉を散らし、合わせておいた調味液を注ぐ。
- ④クッキングシートで落し蓋をし、焼き網をかぶせて、スチコンで加熱する。
(コンビモード湿度100%150℃で30~40分)