

## 材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
牛こま肉	40g	40g	4000g
じゃがいも	80g	80g	8800g
人参	20g	20g	2200g
玉ねぎ	30g	30g	3190g
糸こんにゃく	20g	20g	2000g
白絞油	2g	2g	200g
砂糖	3g	2g	200g
しょうゆ	6g	4g	400g
牛乳	—	20g	2000g
酒	3g	3g	300g
いの一番	0.1g	—	—

## 1人分の栄養成分

	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	212	10.5	8.2	609	54	30	0.7
普通食	202	10.0	7.5	587	33	28	0.9

## レシピのポイント

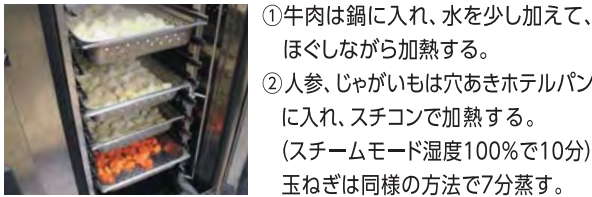
- 牛乳の旨味やコクが加わるので、いの一番を使用しなくても美味しく仕上がる。
- 砂糖やしょうゆが減らせる。
- しっとりと仕上がる。

## 作り方

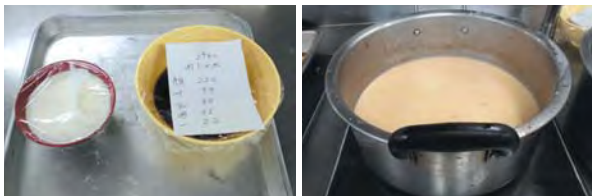
### 仕込み

- ・じゃがいもは5~6等分に切り、水にさらして、水を切る。
- ・人参は一口大の乱切りにする。
- ・玉ねぎはくし切りにする。
- ・糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯で茹でこぼす。

### 調理方法



- ①牛肉は鍋に入れ、水を少し加えて、ほぐしながら加熱する。
- ②人参、じゃがいもは穴あきホテルパンに入れ、スチコンで加熱する。(スチームモード湿度100%で10分) 玉ねぎは同様の方法で7分蒸す。



- ③調味料と牛乳を鍋に入れ温める。
- ④野菜やじゃがいもをホテルパンへ入れ、上に肉をのせる。(肉汁も入れる。)
- ⑤温めた調味料を入れる。



- ⑥穴を数か所空けたッキングシートを上にかぶせ、スチコンで加熱する。(コンビモード湿度30%200°Cで30~35分) 味を均一にするため、途中で取り出し全体を混ぜて、さらに加熱する。

### 盛り付け

- 加熱が終了したら、器に盛り付ける。



### 献立例

- ・梅ちりめんごはん
- ・牛肉じゃが
- ・湯豆腐(ねぎ、しょうが、おかか、しょうゆ)
- ・チンゲン菜としめじの 柚子しょうゆあえ柿

