

糸昆布油揚げ炒り煮

大量調理レシピ 15

材料

| | 1人分 (普通食) | 1人分 (乳和食) | 100人分 (乳和食発注量) |
|-------|--------------|--------------|-------------------|
| 糸昆布 | 3g | 3g | 300g |
| 油揚げ | 10g | 10g | 1000g |
| 人 参 | 10g | 10g | 1100g |
| 白絞油 | 2g | 2g | 200g |
| 牛 乳 | — | 10g | 1000g |
| 砂 糖 | 1.5g | 1.5g | 150g |
| しょうゆ | 4g | 3g | 300g |
| いの一 番 | 0.1g | — | — |

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 | 77 | 2.6 | 5.7 | 306 | 73 | 1 | 0.7 |
| 普通食 | 71 | 2.4 | 5.3 | 295 | 62 | 0 | 0.8 |

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。
- しょうゆが減らせる。
- しっとりと仕上がる。

作り方

調理方法



- ①人参はせん切りにする。穴あきホテルパンに入れ、スチコンで蒸す。(スチームモード湿度100%、100℃で7分)
- ②油揚げは油抜きをして、縦に半分に切り、せん切りにする。
- ③糸昆布は、食べやすい長さに切る。



- ④鍋に牛乳と砂糖、しょうゆを入れ加熱する。
- ⑤人参、油揚げ、糸昆布をホテルパンに入れて、油をかけて混ぜ合わせる。④の温めた調味液をホテルパンへ入れる。



- ⑥ホテルパンに蓋をして、スチコンで加熱する。(コンビモード湿度30% 200℃で45分) 途中で全体を混ぜ合わせて、味を均一になじませる。

盛り付け



柔らかく煮えて味がしみ込んだら、器に盛り付ける。