

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	7250g
小豆	7g	7g	700g
砂糖	4g	4g	400g
塩	0.1g	0.1g	10g
牛乳	—	10g	1000g
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	100	2.9	0.7	390	25	1	0.1
普通食	94	2.6	0.3	375	14	0	0.1

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。
- しっとりと仕上がる。

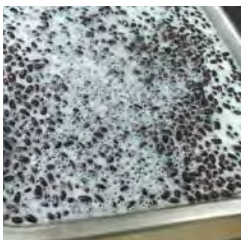
作り方

調理方法



①小豆を加熱する。小豆が浸るくらいの水を加えて、スチコンで蒸す。(スチームモードで約1時間)

②かぼちゃは、3～4cmに切りホテルパンに入れ、スチコンで蒸す。(スチームモードで10分)



③小豆はほとんど水分がなくなるので、その中へ牛乳と砂糖、塩を混ぜたものを加える。

④かぼちゃのホテルパンへ、小豆と調味液を加える。

⑤全体を混ぜ合わせる。



⑥蓋をして、スチコンで蒸す。(スチームモードで30分) 加熱後はブラストチラーで冷却する。



盛り付け

スチコンで再加熱して、盛り付けする。



献立例

- ・ご飯
- ・鶏肉の照り焼きだれ 玉ねぎ人参ソテー添え
- ・かぼちゃのいところ煮
- ・白菜ゆかり和え
- ・キウイフルーツとオレンジ盛り合わせ

