

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
冷凍れんこんスライス	20g	20g	2000g
大根	40g	40g	4600g
人参	15g	15g	1650g
干しいたけ	1g	1g	100g
冷凍いんげん	6g	6g	600g
ごま油	5g	5g	500g
牛乳	—	10g	1000g
砂糖	2g	2g	200g
しょうゆ	4g	3g	300g
だしの素	0.5g	—	—
いの一	0.1g	0.1g	10g

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	92	1.4	5.5	246	33	1	0.5
普通食	88	1.3	5.1	236	23	0	0.6

レシピのポイント

- 根菜類もスチコンを使えば下処理をして味がしみこみやすい。
- 牛乳を加えることで、だしの素を使わなくてもコクが出るので、しょうゆも減らせる。

作り方

仕込み

- ・人参、大根は一口大の乱切りにする。
- ・干しいたけは、ぬるま湯で戻し、せん切りにする。

前日調理



- ① れんこんとしいたけは、それぞれスチコンで加熱する。(スチームモード100℃で1時間)
- ② 大根と人参は、それぞれスチコンで加熱する。(スチームモード100度で30分)



- ③ 調味料と牛乳を合わせて加熱する。
- ④ 野菜やしいたけが柔らかくなったら、ホテルパンに入れて混ぜておく。
- ⑤ 加熱した調味液を野菜のホテルパンに入れ、ブラストチラーで翌日まで冷却する。

当日の仕上げ



当日スチコンで再加熱し、熱湯で加熱したいんげんと合わせて、盛り付ける。

献立例



- ・ごはん
- ・鶏肉照り焼き、もやしピーマンソテー添え
- ・野菜五目煮
- ・白菜人参ゆず和え
- ・りんご