

材料

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
大豆	10g	10g	1000g
ごぼう	10g	10g	1000g
人参	10g	10g	1100g
こんにゃく	10g	10g	1000g
早煮昆布	2g	2g	200g
牛乳	—	10g	1000g
砂糖	1.5g	1.5g	150g
しょうゆ	3.5g	3g	300g
いの一番	0.5g	—	—

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	70	4.5	2.3	402	62	1	0.6
普通食	65	4.3	2.0	390	51	0	0.7

レシピのポイント

- 調味料と牛乳を合わせた調味液で、少ない塩分でもしっかりとした味付けの煮豆ができる。

作り方

仕込み



- ・人参、こんにゃく、ごぼうは1cm角に切る。
(こんにゃくは熱湯でゆでこぼす)
- ・早煮昆布は水で戻し、1cm角に切る。
- ・大豆は1晩、水に浸して置く。

前日調理



- ①大豆をスチコンで加熱する。(スチームモード100℃で30分)
- ②全ての材料を合わせて、スチコンで加熱する。(スチームモード100℃で15分)
- ③調味料と牛乳を合わせて、鍋で沸騰させる。



- ④調味料を加えて、スチコンで加熱する。
(スチームモード100℃で30分)

当日の仕上げ

- スチコンで再加熱し、器に盛り付ける。



献立例 朝食

- ・ごはん
- ・じゃが芋
玉ねぎみそ汁
- ・五目豆煮
- ・いんげん磯和え
- ・鯛みそ
- ・小梅漬け

