

材料

	ホテルパン1枚分 (50人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
おから	1000g	20g	20g
干しいたけ	75g	1.5g	1.5g
しょうが(干切り)	20g	0.4g	0.4g
人 参(干切り)	300g	6g	6g
長ねぎ(小口切り)	250g	5g	5g
油揚げ(干切り)	120g	2.4g	2.4g
サラダ油	40g	0.8g	0.8g
調味料	牛 乳	1300ml	26ml
	しょうゆ	100g	2g
	顆粒だし	—	0.2g
	砂 糖	—	1g

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	1枚分	3276	161.6	171.6	8945	2865	167
	1人分	66	3.2	3.4	179	57	3
普通食 (1人分)	53	2.5	2.4	144	28	0	0.6

レシピのポイント

- 焦げ付きやすい牛乳やおからも、スチコンを活用すれば失敗なく加熱調理できる。
- 干しいたけは手で割ることで、旨味成分がよく出て美味しいだしがとれる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 50人分(1人分:65g)】

材料準備



しょうが(干切り)、  
人参(干切り)、  
長ねぎ(小口切り)、  
油揚げ(干切り)。

調理方法



①65mmホテルパンに、牛乳、石づきをとり手で細かく割った干しいたけを入れ、牛乳に浸す。



②芯温計を差し、蓋をしてスチコン(コンビモード130℃-芯温30℃、蒸気量100%)で加熱する。加熱後30分間そのままホテルパンに入れておく。



③20mmホテルパンに、クッキングシートを敷き、おから・油揚げ・しょうが・人参・長ねぎの順番に広げてのせ、最後にサラダ油をかけて軽く混ぜ合わせる。



④スチコン(コンビモード170℃-7分、蒸気量40%)で加熱する。



⑤②のホテルパンにしょうゆを入れて混ぜ、④を入れてよく混ぜ合わせ、クッキングシートで落とし蓋をする。



⑥蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。

