

材料

	ホテルパン1枚分 (60人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
ごぼう(ささがき)	1500g	25g	25g
合びき肉	250g	4.2g	4.2g
赤唐辛子 (半分にして種を除く)	3本	0.1本	0.1本
ごま油	60g	1g	1g
七味唐辛子	適量	適量	適量
調味料A	牛乳	250ml	4.2ml
	砂糖	20g	0.3g
	しょうゆ	60g	1g
	顆粒だし	—	—
			0.03g

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	2481	83.7	121.4	6152	1009	198
	1人分	41	1.4	2.0	103	17	3
普通食 (1人分)	41	1.3	1.9	100	12	3	0.3

レシピのポイント

- 肉は加熱すると凝固するので、①の作業はできるだけよく混ぜる。
- 「炒める」時は蓋をしない、「煮る」時は蓋をする、ガスコン調理の基本。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 60人分(1人分:30g)】

材料準備



ごぼう(ささがき)、赤唐辛子(半分にして種を除く)。

調理方法



①65mmホテルパンに、ごぼう・合びき肉・赤唐辛子・ごま油を入れて、よく混ぜ合わせる。



②スチコン(コンビモード150℃-10分、蒸気量100%)で加熱する。



③調味料Aをよく混ぜ合わせて、②に入れ全体をなじませ、クッキングシートで落とし蓋をする。



④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、お好みで七味唐辛子を振る。

