

材料

	ホテルパン1枚分 (30人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
豚バラ肉ブロック	3000g	100g	100g
しょうが (皮付きでスライス)	20g	0.7g	0.7g
八角	8個	0.3個	0.3個
クローブ	16本	0.5本	0.5本
調味料A	牛乳	500ml	16.7ml
	砂糖	30g	1g
	しょうゆ	90g	3g

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	11579	459.6	994.9	7176	686	1860
	1人分	386	15.3	33.2	239	23	62
普通食 (1人分)	380	15.0	32.5	225	5	60	1.0

レシピのポイント

- 長時間の煮込み料理でもスチコンを使えば、鍋をかき混ぜたり、火についている必要がないため、加熱中は他の作業をすることができ生産性が上がる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 30人分(1人分:2切れ100g)】

材料準備

豚バラ肉ブロックは5cm幅にカットする。



調理方法



①20mmホテルパンに、クッキングシートを敷き、5cm幅に切った豚バラ肉を並べる。



②スチコン(コンビモード250°C-6分、蒸気量100%)で加熱する。



③65mm穴あきホテルパンに、②を並べる。



④スチコン(スチームモード100°C-60分)で加熱し、余分な脂分やアクを取り除く。



⑤65mmホテルパンに、④の肉を並べる。しょうが、八角、クローブを加え、よく混ぜ合わせた調味料Aを入れ、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°C-30分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

肉を60等分にカットして、器に盛り付け、煮汁をかける。

