

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)	
切り干し大根	350g	7g	7g	
芽ひじき	100g	2g	2g	
すりごま	60g	1.2g	1.2g	
調味料A	牛乳	1000ml	20ml	—
	砂糖	40g	0.8g	1.6g
	しょうゆ	65g	1.3g	3.6g
	顆粒だし	—	—	0.1g

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	2453	94.4	77.7	20698	4624	124
	1人分	49	1.9	1.6	414	92	2
普通食 (1人分)	40	1.4	0.8	392	71	0	0.7

レシピのポイント

- 焦げ付きやすい調味料や食材でも、スチコンなら間接調理なので、失敗が少なく美味しく仕上がる。
- 彩り良く仕上げるには、人参の千切りを加えるのもよい。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 50人分(1人分:70g)】

材料準備



調理方法



①切り干し大根は水で洗い、汚れや臭みをとり水気を切る。ひじきは、水で洗い、たっぷりの水に5分つけて水気を切る。



②65mm穴あきホテルパンにクッキングシートを敷き、①を広げて入れる。



③スチコン(スチームモード 100℃-10分)で加熱する。



④65mmホテルパンに、よく混ぜた調味料Aを入れ、次に②を入れてよく混ぜる。表面を平らにしてクッキングシートで落とし蓋をする。



⑤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

すりごまを入れて、全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。

