

材料

※醤油・砂糖を3倍濃縮のめんつゆ(90g)に置き換えられます。

	ホテルパン1枚分 (25人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
鶏もも肉(2cm角)	600g	24g	24g
干しいたけ	80g	3.2g	3.2g
れんこん(輪切り)	400g	16g	16g
ごぼう(斜め切り)	400g	16g	16g
こんにゃく(ちぎる)	300g	12g	12g
人参(乱切り)	400g	16g	16g
ゆでたけのこ(半月切り)	300g	12g	12g
さやいんげん(斜め切り)	130g	5.2g	5.2g
調味料A			
牛乳	300ml	12ml	—
しょうゆ	45g	1.8g	3.6g
砂糖	20g	0.8g	1.6g
顆粒だし	—	—	0.1g
調味料B			
赤唐辛子(半分に切り種を除く)	3本	0.1本	0.1本
ごま油	50g	2g	2g

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	2612	156.7	117.7	9757	996	8.6
	1人分	104	6.3	4.7	390	40	0.3
普通食 (1人分)	101	6.0	4.2	379	27	19	0.6

レシピのポイント

- 根菜類の調理は、硬い野菜はスチームで柔らかくしてから煮る。スチームで下処理をすると味がしみこみやすい。
- 大きさを切り揃えると加熱時間が均一で、仕上がりがきれいに見える。
- 干しいたけは、牛乳につけて戻すと旨味成分がよく出て美味しく仕上がる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 25人分(1人分:100g)】

材料準備

鶏もも肉(2cm角)、れんこん(輪切り)、ごぼう(斜め切り)、こんにゃく(ちぎる)、人参(乱切り)、ゆでたけのこ(半月切り)、さやいんげん(斜め切り)。



調理方法



①ボウルに調味料Aを入れよく混ぜる。干しいたけをつけ柔らかく戻し、石づきをとり半分に切る。



②20mmホテルパンにクッキングシートを敷き、鶏もも肉を形よく入れて、重ならないように広げる。スチコン(コンビモード150℃-7分、蒸気量100%)で加熱する。



③65mm穴あきホテルパンに、れんこん・こんにゃく・ゆでたけのこ・さやいんげんを入れ、スチコン(スチームモード100℃-5分)、ごぼう・人参は(スチームモード100℃-12分)で加熱する。 ※同時に加熱する場合は、時間差で取り出す。



④65mmホテルパンに、③の野菜(さやいんげん以外)と調味料Bを入れて混ぜる。ここに①を入れて、よく混ぜ、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℃-30分蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

よく混ぜ合わせて、器に盛り付け、さやいんげんを飾る。

