

高野豆腐と彩り野菜の三色そばろ丼(具材)



Cook Everio

合計加熱時間 20分



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分

エネルギー	66	kcal	たんぱく質	4.7	g
脂質	2.7	g	炭水化物	4.9	g
食塩相当量	0.7	g	原価	-	円

～材料～ 5人分

・人参(長さ3cm程度の細切り)	… 150g	・醤油	…45ml
・小松菜(1cm程度)	… 300g	・みりん	…15ml
・高野豆腐(水に戻す)	…2枚	・砂糖	…15ml
・鶏ももミンチ	…100g	・酒	…30ml
・		・生姜(すりおろし)	…3g
・		・水	…150ml
・		・	

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2	コンビ	90%	15分	150℃

作り方

- 1 人参と小松菜はスチコン【設定1】で加熱し、ブラストチラー【ソフトチル】で冷却する
→小松菜は冷却後、水を切って1cm大の大きさに切る
- 2 ブリクサーを準備し、高野豆腐をミンチ大になるまでカットする
- 3 65mmのホテルパンに高野豆腐と鶏ももミンチ、調味料を入れて混ぜ合わせる
- 4 スチコン【設定2】で加熱(10分後に一度混ぜる)
- 5 ご飯の上に盛りつけて、お好みでごま(分量外)を振りかけて完成

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

手間のかかる三食丼もスチコンならとっても簡単
高野豆腐でつくるヘルシーなそばろです！

