

栗の渋皮煮



★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	kcal
原価	円







調理時間目安	
約	分

(材料を寝かす時間は含まない)

【10人分】

材料名	分量	エネルギー	原価	材料名	分量	エネルギー	原価
	g	kcal	円		g	kcal	円
A 栗(皮付き)	800			I			
B 重曹	30			J			
C グラニュー糖	200			K			
D 水	400			L			
E				M			
F				N			
G				O			
H				P			

☆ひと言コメント☆
固い鬼皮もスチームをかければ手で剥けるようになります。
スチコンなら煮崩れすることなくきれいに仕上がります！

作り方	備考
 <p>①A. 栗の頭の部分に十字の切り込みを入れる</p>	
 <p>②スチコン【スチーム130℃・3分】加熱し、流水で冷やす</p>	
 <p>③十字に切り込みを入れた部分から手で鬼皮を剥く</p>	
 <p>④③の栗をホテルパンに入れ、キッチンペーパーで覆い、B.重曹の1/3と水(分量外)を入れ、スチコン【コンビ100% 150℃・10分】加熱し、水洗いする(この工程を3回繰り返す)</p>	
 <p>⑤④をホテルパンに入れ、キッチンペーパーで覆い、C. グラニュー糖とD. 水をいれ、スチコン【コンビ100%150℃・30分】加熱する</p>	
 <p>⑥冷めたら器に盛り出来上がり</p>	

※原価参照

・じゃがいも: 食品卸相場