

筑前煮



★アレルギー表示(調味料含まず)

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	204	kcal	たんぱく質	7.4	g
脂質	5.8	g	炭水化物	31.2	g
食塩相当量	2	g	食物繊維	4.4	g

～材料～ 2/3ホテルパン1枚分(12人分)

・ 里芋(冷凍) _(一口大)	500g	・ (A)三温糖	134g
・ 椎茸(乾燥) _(1/6カット)	8g	・ (A)濃口しょうゆ	83g
・ 人参 _(乱切)	250g	・ (A)二度仕込みしょうゆ	83g
・ れんこん(冷凍) _(乱切)	330g	・ (A)水+椎茸の戻し汁	730g
・ ごぼう _(乱切)	330g	・ グリンピース(茹)	80g
・ 鶏もも肉(一口大)	250g		
・ ごま油	33g		

設定	ステップ	モード	温度	時間	芯温/保温時間	風量調整
1	1	スチームモード	100℃	1分		標準
2	1	コンビモード100%	230℃	8分		標準
3	1	コンビモード100%	160℃	20分		標準

作り方

- 1 椎茸は戻してカットし、戻し汁は使用するので濾してとっておく
- 2 グリンピースを穴あきホテルパンに入れ予熱したスチコン【設定1】で加熱後、ブラストチラー【ソフトチル】で急速冷却する
- 3 里芋、椎茸、人参、れんこん、ごぼう、鶏肉を65mmホテルパンに入れてごま油で和える
- 4 予熱したスチコン【設定2】で加熱する
- 5 一度取り出し、厚手のキッチンペーパーで全体を覆う
(A)をペーパータオルの上からまんべんなくかけて、20mmホテルパンで蓋をする
- 6 スチコンは庫内温度を下げて(クールダウンして)【設定3】で加熱する
- 7 加熱後、庫内で10分間蒸らす
- 8 蓋とキッチンペーパーを外し、グリンピースを加えて全体を混ぜて皿に盛り付ける

ホンザキ東海株式会社 コンサル室

★POINT>>>

- ・ 冷凍野菜は凍ったまま使用する
- ・ 二度仕込みしょうゆを使うとこっくりとした照りのある仕上がりになる
- ・ 落し蓋をしない場合は(A)を1.5～2倍量に増やす