

材料

※醤油・砂糖・酒・顆粒だしを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 (20人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) | |
|---------|--------------------|--------------|--------------|------|
| 豚バラ薄切り | 500g | 25g | 25g | |
| じゃがいも | 750g | 37.5g | 37.5g | |
| 人参 | 250g | 12.5g | 12.5g | |
| 玉ねぎ | 500g | 25g | 25g | |
| グリーンピース | 100g | 5g | 5g | |
| 調味料A | 牛乳 | 250ml | 12.5ml | — |
| | しょうゆ | 30g | 1.5g | 3g |
| | 砂糖 | 15g | 0.8g | 1.5g |
| | 酒 | 25g | 1.3g | 2.5g |
| | 顆粒だし | 3g | 0.2g | 0.3g |

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 | 3220 | 107.1 | 189.0 | 5746 | 520 | 387 |
| | 1人分 | 161 | 5.4 | 9.4 | 287 | 26 | 19 |
| 普通食 (1人分) | 157 | 5.1 | 9.0 | 274 | 12 | 18 | 0.6 |

レシピのポイント

- じゃがいもの料理は、スチームで加熱し下処理すると味がなじみやすい。
- 食材の大きさを均等に、硬い野菜は小さく切るとよい。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 20人分(1人分:120g)】

材料準備



じゃがいもは3cm角切り、人参は1cm厚さの輪切り、玉ねぎはくし切りにする。豚肉は一口大に切る。

調理方法



①スチコン(スチームモード100℃)で、じゃがいも・人参は10分、グリーンピースは3分、穴あきホテルパンに入れ別々に加熱する。



②調味料Aはよく混ぜ合わせておく。



③65mmホテルパンに、加熱したじゃがいも・人参を入れ、②を注ぐ。次に玉ねぎを入れよく混ぜ合わせる。



④一番上に豚肉を重ならないように広げてのせ、クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



⑤蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-15分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

肉と野菜をよく混ぜ合わせて、器に盛り付け、グリーンピースを飾る。

