

## 豚肉と大根のごま味噌煮 (10人分)



### 作り方

- ① 大根、人参を穴あきホテルパンに入れる。
- ② ①を予熱したスチコンで加熱する。(加熱①)
- ③ 豚肉は熱湯にさっとくぐらせる。
- ④ Aを合わせる。
- ⑤ 65mmホテルパンに②、③を入れ、キッチンペーパーをかける。上から④を流し込み、25mmホテルパンでフタをする。
- ⑥ 予熱したスチコンで加熱する。(加熱②)
- ⑦ Bを加えてかき混ぜ、味を調える。
- ⑧ 器に盛付けて大根の葉を散らす。



SSCX-10THNU  
エクセレントシリーズ

調理システム：クックサーブ

使用ホテルパン  
穴あき/65mm/25mm

1/1ホテルパン1枚分：15人分

作業時間：60分（下処理～提供）

### 栄養成分

■エネルギー	277cal
■たんぱく質	8.8g
■脂質	21.5g
■塩分	2.4g

### < 豚肉と大根のごま味噌煮 >

#### 材 料 10人分

大根 厚さ1cm半月切り	.....	600g
人参 厚さ1cm半月切り	.....	200g
豚バラスライス	.....	400g
出し汁	} A	..... 1200g
味噌		..... 120g
濃口醤油		..... 50g
味醂		..... 45g
長ネギみじん切り		..... 50g
ニンニクみじん切り		..... 10g
一味唐辛子		..... 少々
コショウ		..... 少々
すりごま	} B	..... 30g
ごま油		..... 30g
大根の葉	.....	40g

#### 加熱①

■スチーム  
100℃-15~20分

#### 加熱②

■コンビ  
160℃-40分  
蒸気量100%

## POINT

- スライス肉は結着防止のため、熱湯にくぐらせる、または炒めるなどの熱処理を行ってから煮るとよい。



## 全国各地で各種イベント開催中！！

スチコン調理講習会、ベーカリー調理講習会、マルゼン大感謝祭(展示即売会)

詳細は当社ホームページ <http://www.maruzen-kitchen.co.jp/>

トップページ「展示即売会・講習会開催情報」から詳細ページの各会場担当事業所へお問い合わせください。

参加費  
無料

メルマガ会員募集中  
(栄養士・施設調理師様限定)

お知り合いをぜひ  
ご紹介ください！

ご登録は当社HPから。