

いものこ汁

材料（10人分）

里芋（いちょう切り）	350g
豆腐（2cm角）	200g
鶏もも肉（一口大）	200g
板こんにゃく（一口大にちぎる）	100g
にんじん（いちょう切り）	100g
大根（いちょう切り）	100g
まい茸（小房に分ける）	100g

だし汁（煮干し）	} A	1250g
薄口醤油		40g
酒		10g
塩		適量

ねぎ（小口切り） 50g



※1 / 1ホテルパン1枚：15人分



<作業手順>

1. 具材はそれぞれカットする。
2. カットした里芋、肉、こんにゃく、にんじん、大根を予熱したスチコンで加熱する。
3. Aを合わせて味を調える。
4. 65mmホテルパンに1、2、3を入れる。
キッチンペーパー、オーフンシートで落とし蓋をし、さらに20mmホテルパンで蓋をする。
5. 予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 器に盛り付け、ねぎを散らす。

<メモ>

.....

<調理データの目安>

（手順2の加熱）

■スチムモード

■スチム2・10分

（手順5の加熱）

■コンビモード

■180℃・25～30分

■蒸気量100%

<栄養成分>

エネルギー 88kcal

タンパク質 6.0g

脂質 3.9g

塩分 1.0g



マルゼン