

干しいもの白和え

材料（10人分）

木綿豆腐（3cm角）	400g
にんじん（千切り）	50g
絹さや（千切り）	35g
干しいも（長さ3cm短冊）	130g
白味噌	30g
白練りごま	25g
砂糖	25g
薄口醤油	15g

} A



<作業手順>

1. 調味液Aを合わせる。
2. カットした豆腐、にんじん、絹さやを穴あきホテルパンに並べる。
3. 予熱したスチコンで2を加熱する。
4. 1、3、干しいもを混ぜ合わせる。
5. フラストチラーで冷却する。
6. 器に盛り付ける。

<調理データの目安>

- スチームモード
- スチーム2・
野菜 6～7分
豆腐 芯温85℃

<メモ>

.....

.....

.....

<栄養成分>

エネルギー	105kcal
タンパク質	4.1g
脂質	3.3g
塩分	0.4g



マルゼン