



○ 使用製品 ハンディブロスあわせ

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
97 kcal	4.0 g	3.4 g	12.1 g	0.9 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=112g)

- たけのこ (冷凍) 20g
- 人参 (冷凍) 12g
- ごぼう (冷凍) 10g
- さといも (冷凍) 10g
- れんこん (冷凍) 10g
- しいたけ (冷凍) 5g
- 鶏肉 12g
- サラダ油 1g

【調味料】

- 濃口醤油 6g
- 酒 3g
- 砂糖 3g
- みりん 3g
- 水 15g
- ハンディブロスあわせ 2g

○ 作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、油で炒める。
- ② 鍋に【調味料】を入れ熱し、煮物つゆを作り、急速冷却する。
- ③ ホテルパンに野菜 (冷凍) ・①の肉を重ねるように並べる。
- ④ ③に②のつゆの3/4量を掛け、上からクッキングペーパーを敷く、残りのつゆを上から掛け、軽く押さえるようにしてなじませる。
- ⑤ 上蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱する。〈条件：コンビ 130℃ 100% 30分〉
- ⑥ 加熱後、クッキングペーパーを取り除き、ホテルパン内の煮物つゆを煮物の表面に掛ける。
- ⑦ プラستیチャーで90分以内に芯温3℃以下に冷却して、0～3℃のチルド庫で保存する。
- ⑧ 再加熱する。〈条件：コンビ 160℃ 100% 10分〉
- ⑨ 加熱後仕上げにハンディブロスあわせを加え、盛り付ける。

