



○ 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
126 kcal	2.4 g	6.1 g	14.7 g	1.0 g

この表示値は、目安です。



○ 材料 (1人前=104g)

● ジャがいも	40g
● 玉ねぎ	20g
● 人参	10g
● しらたき	10g
● 牛肉	10g
● サラダ油	1g

【調味液】

● 濃口醤油	3.6g
● 砂糖	3g
● みりん	3g
● 塩	0.4g
● ハンディブロスあわせ	3g

○ 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。牛肉は一口大に切り、油で炒める。
- ② 人参は穴あきホテルパンに入れ、スチコンで下処理する。〈条件：スチーム100℃ 100% 7分〉ブラストチラーで急速冷却し、粗熱を取る。
- ③ 鍋に【調味料】を入れ熱し、煮物つゆを作り、急速冷却する。
- ④ ①と②、③のつゆを真空フィルムに入れ、最後にハンディブロスあわせを加え、真空包装機で真空パックする。
- ⑤ スチームコンベクションオーブンで④を加熱する。〈条件：スチーム95℃ 100% 40分〉
- ⑥ ブラストチラーで90分以内に芯温3℃以下に冷却して、0～3℃のチルド庫で保存し、提供時に再加熱する。〈条件：スチーム90℃ 100% 10分〉

