



○ 使用製品 ハンディブロスかつお

○ 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
69 kcal	1.7 g	0.2 g	15.3 g	0.8 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=91.4g)

- かぼちゃ(冷凍) 60g
- 【調味料】
- 薄口醤油 5g
- 砂糖 3g
- みりん 2g
- 水 20g
- ハンディブロスかつお 1.4g

○ 作り方

- ① 鍋に【調味料】を入れ熱し、煮物つゆを作り、急速冷却する。
- ② ホテルパンにかぼちゃを並べる。
- ③ ②に①のつゆの3/4量を掛け、上からクッキングペーパーを敷き、残りのつゆを上から掛け、軽く押さるようにしてなじませる。
- ④ 上蓋をし、スチームコンベクションオープンで加熱する。〈条件：コンビ 130℃ 100% 20分〉
- ⑤ 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。
- 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℃のチルド庫で保存する。
- ⑦ 再加熱する。〈条件：コンビ 160℃ 100% 10分〉
- ⑧ 加熱後仕上げにハンディブロスかつおを加え、盛り付ける。鍋に【調味料】を入れ熱し、煮物つゆを作り、急速冷却する。

