

ふろふき大根(スチコン)



開けてそのまま『のせる』だけ、忙しいときに最適。

手間のかかるそぼろを作る必要がありません。



○ 使用製品 やわらかとりそぼろしょうゆ味

○ 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
46 kcal	3.5 g	0.5 g	6.9 g	1.2 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前= 90g)

- 大根 70g
- 水 300g
- ハンディブロスかつお★ 20g
- 薄口醤油 5g
- やわらかとりそぼろしょうゆ味 20g
- ゆず皮 0.1g

★ 弊社製品「ハンディブロスかつお」を使用

— やわらかとりそぼろみそ味でもおいしくいただけます。 —

○ 作り方

- ① 穴あきホテルパンに、大根を入れ、【設定1】で加熱する。
- ② ホテルパンに、①、水、ハンディブロスかつお、薄口醤油を入れて蓋をする。
- ③ ②をスチコンに入れ、【設定2】で加熱する。
- ④ 器に盛り、やわらかとりそぼろしょうゆ味をかけ、ゆず皮を添える。

【スチコン設定1】

モード	水蒸気量	時間	温度
スチーム	—	30分	100℃

【スチコン設定2】

モード	水蒸気量	時間	温度
コンビ	100%	60分	160℃

【下処理】

- スチコン : 【設定1】に予熱しておく。
- 大根 : 3cm幅に切り、皮をむく。
- ゆず皮 : 松葉切りにする。

