

# 鶏肉と大根の照り煮

にく

## 材料

15人分

鶏もも肉 (一口大) ……	900g
大根 (一口大) ……	900g
長ネギ (斜め切り) ……	300g
★ 醤油 ……	150g
砂糖 ……	60g
みりん ……	45g
酒 ……	45g
出し汁 ……	300g



## 作り方

ホテルパン 65mm  
穴あきホテルパン 25mm・キッチンペーパー

準備 ★の調味料を煮合わせておく。

1. 大根はスチームで100℃20分加熱する。  
(もしくはゆでる)
2. ホテルパンに具材と★を入れ、蓋をする。  
※キッチンペーパーをかぶせて落とし蓋をしても良い。
3. コンビ (蒸気 50) で150℃20分加熱する。

## 栄養量

1人分

熱量	169kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	8.5g
炭水化物	10.7g
塩分	1.5g