RECIPE
レシピ
コンビオーブン

ホットエアー　コンビ　スチーム

肉じゃが

にく

材料

20 人分

牛バラ（一口大）	400g
じゃがいも（乱切り）	1,400g
人参（乱切り）	300g
玉ねぎ（乱切り）	400g
糸こんにゃく（一口大）	300g
★ 出し汁	800g
★ 醤油	200g
★ 砂糖	100g
★ みりん	100g
サラダ油	40g
グリンピース	60g

つくり方

ホテルパン 65mm・キッチンペーパー

準備　具材を切っておく。
★の調味料を煮合わせておく。

1. 糸こんにゃくは 5 分、人参・玉ねぎ・じゃがいもは 10 分。スチームで 100℃加熱する。
2. 肉以外の食材をホテルパンに入れ、サラダ油を絡める。
3. 平らにした具の上に肉を広げ入れ、★を入れる。
4. 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。
5. 蓋をしてコンビ（蒸気 50）で 150℃20 分加熱する。

栄養量

1 人分

熱量	204kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	12.5g
炭水化物	26.5g
塩分	1.6g