

ひじきの煮物

やさい

材料

20人分

ひじき	150g
人参(太めの千切り)	450g
竹輪(輪切り)	450g
ゆで大豆	600g
★ みりん	60g
★ 砂糖	60g
★ 醤油	150g
★ 出し汁	1,350g



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 ひじきを水で戻しておく。
★の調味料を煮合わせておく。

1. 人参をスチームで100℃5分加熱する。
2. ホテルパンに具材を入れる。(※写真1)
3. ★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。
4. コンビ(蒸気50)で150℃20分加熱する。

栄養量

1人分

熱量	84kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	2.3g
炭水化物	12.0g
塩分	1.3g