

# 南瓜の旨煮

やさい

## 材料

20人分

南瓜	2.5kg
砂糖	120g
みりん	160cc
① 薄口醤油	200cc
本だし	小2
水	1000cc



## 作り方

ホテルパン 65mm

1. 南瓜を5~6cm角に切り、穴あきホテルパンでスチーム100°C 4分かける。
2. ①の調味液を合わせておく。
3. ホテルパンに南瓜と2.の煮汁を入れ、ペーパータオルで落とし蓋をし、コンビ(蒸気50)で150°C20分加熱する。

## 栄養量

1人分

熱量	161kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	0.4g
炭水化物	35.9g
塩分	1.3g