

きんぴらごぼう

やさい

材料

20人分

ごぼう	500g
にんじん	300g
ごま油	大4
だし汁	60cc
醤油	120cc
みりん	30cc
砂糖	80g
七味	少々
白胡麻	少々

A



写真1

作り方

ホテルパン 25mm

1. ホテルパンにごぼう・千切りにんじんを入れ、ごま油をかけよく混ぜ合わせ、**コンビ (蒸気 50) で 160°C 7分加熱する。**(※写真1)
2. **A** の調味料を合わせて煮溶かし、1. のホテルパンの中に流し入れる。ペーパータオルで落とし蓋をして、**コンビ (蒸気 50) で 160°C 15分加熱する。**
3. 最後に七味・白胡麻をふる。

栄養量

1人分

熱量	72kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	3.0g
炭水化物	10.5g
塩分	0.7g