

切り干し大根の炒め煮

やさい

材料

30人分

切り干し大根(乾).....	300g
人参(千切り).....	300g
鶏ささみ(細切り).....	300g
油揚げ(2mm幅).....	150g
★ 醤油.....	120g
★ 上白糖.....	60g
★ みりん.....	60g
★ 酒.....	90g
★ 出し汁.....	900g
枝豆.....	150g



作り方

ホテルパン 65mm・キッチンペーパー

準備 切り干し大根は、水で戻しておく。

★の調味料を煮合わせておく。

1. 油揚げは油抜きする。
※スチームで100°C5分でも良い。
2. ホテルパンに全ての材料を入れ、★を入れる。
3. 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°C30分加熱する。

栄養量

1人分

熱量	87kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	2.1g
炭水化物	12.0g
塩分	0.7g