

かぼちゃの煮物



調理モード コンビ/50/150℃/30分



食育ヒント

国内のかぼちゃ生産量1位は北海道で、品種は西洋かぼちゃの一種の「えびすかぼちゃ」がほとんどです。輸入では、ニュージーランドとメキシコが90%以上を占め、日本での生産がほとんどない2～5月に輸入されています。



栄養価[1人分]

エネルギー

89kcal

タンパク質

1.3g

脂質

0.2g

炭水化物

18.4g

食塩相当量

0.8g

備品: 1/1 65mmホテルパン
クッキングペーパー
蓋



材料

材料	1人分	25人分
かぼちゃ	80g	2000g
砂糖	4g	100g
みりん	3g	75g
薄口醤油	5g	125g
だし汁	20g	500g

作り方

準備 Aの調味料を煮合わせておく

- ①かぼちゃを4cm角程の大きさに切る
- ②ホテルパンに①のかぼちゃとA調味液を入れ、クッキングペーパーで落とし蓋をして、ホテルパンの蓋をし、予熱したスチコンで加熱する
【コンビ/50/150℃/30分】

ワンポイント

- ・クッキングペーパーで落とし蓋をすることで、少ない煮汁で調理することができます。
- ・釜調理と比較して、煮崩れしにくくキレイに仕上がります。

※25人分=1/1ホテルパン1枚分