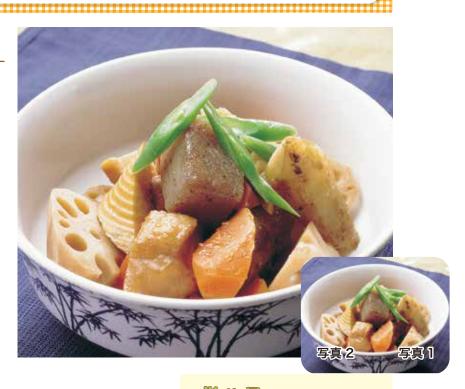


筑前煮

やさい

都網	20 人分
鶏もも肉・・・・・・・・・	····· 600g
筍缶	····· 600g
こんにゃく・・・・・・・・	2枚
里芋 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·····800g
にんじん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	····· 400g
牛蒡	····· 400g
れんこん	·····600g
干し椎茸	40g
キヌサヤ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	····· 200g
サラダ油	····· 60g
┌ 砂糖	······ 140g
醤油	····· 220cc
みりん	····· 100cc
└ だし汁	900сс



つくり方

ホテルパン 65mm

- 1. 材料は一口大に切る。
- 2. 筍、牛蒡、蓮根を穴あきホテルパンで (※写真 1) スチーム 100℃10分。里芋、人参、鶏肉、蒟蒻は (※写真 2) スチーム 100℃2 分でいずれもサラダ油を 絡める。
- 3. (公は火を通しておく。
- 4. ホテルパンにキヌサヤ以外の材料を入れ、3. の煮汁を 入れる。キッチンペーパーで落とし蓋をし、コンビ (蒸 気 50) で 150℃20 分煮る。
- 5. 仕上げに塩ゆでしたキヌサヤを散らす。

祭養量	1 人分
熱量	212kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	7.5g
炭水化物	28.6g
塩分	1.4g