RECIPE
レシピ
コンビオーブン

ホットエアー　コンビ　スチーム

筑前煮

やさい

材料

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	900cc

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. Ⓐ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。

栄養量

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