

肉じゃが



調理モード スチーム/100℃/10分 スチーム/100℃/5分
コンビ/50/150℃/20分



食育ヒント

家庭料理の定番である肉じゃが。しかし、西日本と東日本では、使うお肉に違いがあるようです！とある調査では、西日本だと牛肉派が63%、豚肉派が35%に対し、東日本だと豚肉派が62%、牛肉派が34%と、真逆。関東では養豚ブームにより安く美味しい豚肉が手に入り、関西では肉牛農家も多く、美味しい牛肉が手に入れやすかったことが由来と言われています。

栄養価[1人分]

エネルギー
167kcal

タンパク質
4.8g

脂質
8.2g

炭水化物
12.9g

食塩相当量
1.3g

備品: 1/1 65mmホテルパン
1/1 ホテルパン蓋
穴あきホテルパン
クッキングペーパー

材料

材料	1人分	20人分
牛バラ肉(一口大)	20g	400g
じゃがいも(乱切り)	70g	1400g
人参(乱切り)	15g	300g
玉ねぎ(乱切り)	20g	400g
糸こんにゃく(一口大)	15g	300g
だし汁	40g	800g
醤油	8g	160g
A 砂糖	2g	40g
みりん	3g	60g
酒	3g	60g
油	2g	40g
グリーンピース	3g	60g

作り方

準備 Aの調味料を煮合わせておく

- ①カットした野菜類を穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱する。
人参・玉ねぎ・じゃがいも 【スチーム/100℃/10分】
糸こんにゃく・グリーンピース 【スチーム/100℃/5分】
- ②肉とグリーンピース以外の食材を65mmホテルパンに入れ、油を絡める。
- ③平らにした②の食材の上に肉を広げ入れ、クッキングペーパーをかぶせて落し蓋にし、その上からAをかける。
- ④ホテルパンの蓋をして、予熱したスチコンで加熱する。
【コンビ/50/150℃/20分】
- ⑤器に盛り、グリーンピースをちらす。

ワンポイント

- ・スチコン調理では、鍋・釜調理に比べて煮汁の蒸発量が少ないため、鍋・釜調理のレシピよりだし汁(水)は少なめにするができます。
- ・クッキングペーパーの上から調味液をかけると、煮汁に浸かっていない食材上部にも味が染みやすくなります。

※20人分=1/1ホテルパン1枚分