

# 鶏肉と大根の照り煮



調理モード スチーム/100°C/20分  
コンビ/50/150°C/20分



食育ヒント

大根は葉に近いほうから、①上部②中間部③下部の3つ部位によって味わいが異なります。

- ①甘味が強く、食感もよい、生食向き
- ②甘味あり、煮込み料理向き
- ③辛味が強く、繊維質漬物や薬味向き料理によってうまく使い分けられるといいですね。

栄養価[1人分]

エネルギー  
189kcal

タンパク質  
11.4g

脂質  
11.0g

炭水化物  
9.1g

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	15人分
鶏モモ(一口大)	60g	900g
大根(一口大)	60g	900g
長ネギ(斜め切り)	20g	300g
醤油	8g	120g
砂糖	4g	60g
A みりん	3g	45g
酒	3g	45g
だし汁	20g	300g
いんげん(斜めカット)	10g	150g

つくり方

準備 Aの調味料を煮合わせておく

- ①大根は穴あきホテルパンに入れて予熱したスチコンで加熱する。  
【スチーム/100°C/20分】
- ②ホテルパンに食材を入れ、クッキングペーパーを被せた上からAをかけ、落とし蓋にする。
- ③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°C/20分】
- ④ポイルしたいんげんを加え、混ぜ合わせる。

ワンポイント

- ・火の通り具合が異なる食材をスチコンで煮込む場合、固い食材を工程①のように下茹で加熱しておくといいです。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分