

おからの煮物

食数 1/1 ホテルパン 70g×45人分 2/3 ホテルパン 30人分

材料	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
おから	1200g	800g
こんにゃく(短冊切り)	360g	240g
A 人参(2cm千切り)	200g	133g
ごぼう(2cm千切り)	200g	133g
油揚げ(短冊切り)	120g	80g
長ねぎ(粗みじん切り)	140g	93g
ごま油	60g	40g
B だし汁	800g	533g
濃口しょうゆ	150g	100g
酒	180g	120g
みりん	220g	146g
上白糖	80g	53g
塩	12g	8g



使用ホテルパン 65mm・フタ有り
使用推奨備品 オープンシート

工程(使用機器)

調理手順

下処理

- ① こんにゃくを下茹でします。
- ② **B**を沸かして煮汁を作ります。

加熱調理
(スチームコンベクション)

- ③ ホテルパンに**A**を入れ、加熱します。
コンビ モード・調理温度160℃・調理時間8分・蒸気量100%・風量3
- ④ 加熱後の③に①のこんにゃく、おから、②の煮汁を入れ、全体を混ぜ、オープンシートで落とし蓋をし、さらにフタをして加熱します。
コンビ モード・調理温度140℃・調理時間20分・蒸気量100%・風量3

盛付・提供

- ⑤ 混ぜ合わせたら完成です。

※おからによって水分量が変わりますので、適宜煮汁の量を増やしてください。※煮汁は殆ど蒸発しないので、全体的にしっとりする位の煮汁の量がちょうど良いです。