

# ふろふき大根

作成日 2023/3/31 修正日



## 栄養成分表示(1個100gあたり)

エネルギー: 77kcal  
たんぱく質: 1.7g  
脂質: 0.6g  
炭水化物: 14.1g  
ナトリウム: 441mg  
(食塩相当量 1.1g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm、65mm、穴あき	使用推奨備品:	オープンシート
材料: ( )内は2/3ホテルパン分量			
大根 (厚めに皮剥いて2cm厚さ)	1500g (1000g)	淡色辛みそ	135g (90g)
(A) 昆布	15g (10g)	(B) みりん	135g (90g)
酒	90g (60g)	上白糖	54g (36g)
薄口しょうゆ	54g (36g)	酒	66g (44g)
水	1500g (1000g)	柚子の皮	適宜 (適宜)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	大根は厚めに皮をむいて2cm厚さに切ったら面取りし、片面十字に隠し包丁を入れておきます。	
	②	(A)を合わせておきます。	
	③	(B)を合わせて沸騰させ、少し煮詰めてたれを作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	穴あきホテルパンに大根を入れ、加熱します。 スチームモード(100)°C・(20)分・風量(3)	
	⑤	65mmホテルパンに大根を入れ、②を注いで、オープンシートで落とし蓋をし、更にフタをしたら加熱をします。 コンビモード(130)°C・(40)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	⑤	フタをしたまま、15分程蒸らします。	
盛付・提供	⑥	器に大根を盛り、③のたれをかけ、お好みで柚子の皮を添えたら提供します。	
出来上り重量: ( )内は2/3ホテルパン	約1500g (約1000g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	100g×15人分 (10人分)

考案 野中 作成 野中

ポイント: