

# 根菜キーマカレー

作成日 2023/07/13 修正日



## 栄養成分表示(200gあたり)

エネルギー: 231kcal  
たんぱく質: 11.2g  
脂質: 10.9g  
炭水化物: 26.9g  
ナトリウム: 415mg  
(食塩相当量 1.0g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm、65mm	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			
(A) れんこん (1cm角) 600g (400g)	ごぼう (2-3mm半月) 600g (400g)	さつま芋 (1cm角) 600g (400g)	にんじん (粗みじん) 200g (133g)
玉ねぎ (粗みじん) 600g (400g)	野菜ジュース 200g (133g)	サラダ油 40g (27g)	(B) にんにく (おろし) 20g (13g)
		しょうが (おろし) 20g (13g)	豚ひき肉 1000g (667g)
		カレー粉 20g (13g)	塩 6g (4g)
		ガラムマサラ 6g (4g)	片栗粉 20g (13g)
		(C) ケチャップ 70g (47g)	
		ウスターソース 70g (47g)	
		オイスターソース 40g (27g)	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(B)を入れ加熱します。	
	②	65mmのホテルパンに(A)を入れ、片栗粉、①、(C)、野菜ジュースを加え全体を混ぜ合わせます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②にひき肉を散らし、更に塩を散らしたら、オープンシートで落とし蓋をと20mmホテルパンで蓋をして加熱をします。	
		コンビモード(200)°C・(30)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	④	加熱後全体をよく混ぜ、器に盛り付けます。	
出来上り重量: ( )内は2/3ホテルパン	約4000g (約2600g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	200g×20人分 (13人分)

考案 小山 作成 河口

ポイント: