

# 豆乳シチュー

作成日 2023/8/30 修正日



## 栄養成分表示(200gあたり)

エネルギー: 176kcal  
たんぱく質: 9.8g  
脂質: 9.0g  
炭水化物: 17.9g  
ナトリウム: 362mg  
(食塩相当量 0.9g)

【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:	オーブンシート
<b>材料:( )内は2/3ホテルパン分量</b>			
(A)	米粉 90g (60g) 無調整豆乳 1500g (1000g)	鶏もも肉(1.5cm角) 600g (400g) じゃが芋(1.5cm角) 900g (600g)	
(B)	水 750g (500g) ブイヨン(アレルギー用) 14g (9.3g) 塩 8g (5.3g) 上白糖 10g (7g) 淡色辛味噌 20g (13g) しょうゆ(小麦不使用) 30g (20g)	(C) 玉ねぎ(スライス) 400g (266g) にんじん(1.5cm角) 300g (200g) 舞茸(1.5cm角) 300g (200g) サラダ油 40g (27g)  ブロッコリー(小房に分ける) 200g (133g)	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	穴あきホテルパンにブロッコリーをのせ、加熱します。 スチームモード(100)°C・(7)分・風量(3)	
	②	鍋に(A)を入れよく混ぜてから(B)を加え、とろみがつくまで火にかけます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	65mmのホテルパンに(C)を入れ全体的に混ぜたら加熱します。 コンビモード(180)°C・(8)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	③に②を注ぎ、オーブ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(130)°C・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	⑤	加熱後、全体をよく混ぜ器に盛り付けたら、ブロッコリーをのせ提供します。	
出来上り重量:( )内は2/3ホテルパン	約4200g (約2800g)	想定食数:( )内は2/3ホテルパン	200g×21人分 (14人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: