

かぼちゃのゆず味噌煮

作成日 2023/9/29 修正日



栄養成分表示(100gあたり)
エネルギー: 79kcal
たんぱく質: 2.0g
脂質: 0.3g
炭水化物: 20.0g
ナトリウム: 133mg
(食塩相当量 0.3g)

【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:	オーブンシート
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
かぼちゃ(一口大)	2300g (1530g)	だし汁	500g (333g)
ゆず(果汁)	40g (27g)	上白糖	50g (33g)
		(A) みりん	80g (53g)
		濃口しょうゆ	120g (80g)
ゆず(皮)	適宜 (適宜)	白みそ	150g (100g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(A)を合わせて沸かし火を止めたら、ゆずの果汁を加え煮汁を作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	ホテルパンにかぼちゃと①の煮汁を注ぎ、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(150)°C・(20)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	③	フタをしたまま30分以上蒸らし、器に盛り付けたらお好みでゆずの皮をトッピングし提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約2600g (約1700g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	100g×26人分 (17人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: