

野菜

煮物

ひじきと大豆の五目煮

スチーマー
自動加湿オープン
オープン



●材料<1バッチ 30人分>

ひじき(乾燥)	60 g
水煮大豆	900 g
昆布(乾燥)	45 g
こんにゃく	210 g
レンコン	210 g
油揚げ	150 g
人参	150 g
ごぼう	450 g

【煮汁】

砂糖	90 g
醤油	210 g
みりん	60 g
だし汁	105 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. ひじきと昆布は水に浸し戻しておく
3. IH調理器で湯をわかし、こんにゃく・油揚げを湯通しする
4. 鍋に【煮汁】の材料を入れて沸騰させ煮汁をつくる
5. ホテルパンに下拵えした食材をセットする
6. 5のホテルパンに4の煮汁をいれ、切込みを入れたオープンシートで落とし蓋をしホテルパンの蓋をする
7. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
8. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する器に盛り付け提供する

加熱前

加熱後



●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① 自動加湿オープン	140℃	30分	90	強	1/1 ホテルパン・蓋

●ポイント

戻したひじきの水切りが不十分ですと、仕上がった時の味が薄くなりますので水気は良く切って下さい