

ひじきと大豆の五目煮

自動加湿オープン



●材料<1パッチ 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

●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



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