

もりもり野菜のキーマカレー

作成日	2024/3/22	修正日
-----	-----------	-----



栄養成分表示(190gあたり)	
※ご飯は含まず	
エネルギー:	209kcal
たんぱく質:	11.3g
脂質:	12.4g
炭水化物:	18.4g
ナトリウム:	739mg
(食塩相当量)	1.8g
【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)	にんにく (みじん切)	23g	(15g)	(B)	玉ねぎ (みじん切)	750g	(500g)	(C)	ケチャップ	90g	(60g)
	生姜 (みじん切)	23g	(15g)		人参 (みじん切)	450g	(300g)		中濃ソース	68g	(45g)
	有塩バター	60g	(40g)		茄子 (みじん切)	300g	(200g)		上白糖	27g	(18g)
	カレー粉	30g	(20g)		ピーマン (みじん切)	150g	(100g)		コンソメ顆粒	24g	(16g)
					えのき (みじん切)	300g	(200g)		塩	9g	(6g)
	豚ひき肉	720g	(480g)								
	塩	3g	(2g)		片栗粉	15g	(10g)				
工程(使用機器)		調理手順									
下処理		①	鍋に(A)を入れ熱し、香りを出します。								
		②	65mmホテルパンに(B)と片栗粉を入れ馴染ませ、①と(C)を入れ混ぜる。								
加熱調理 (スチームコンベクション)		③	②に豚ひき肉と塩を散らしいれ、オープンシートで落とし蓋をし、更に20mmホテルパンでフタをして加熱します。								
			コンビモード(200)℃・(30)分・蒸気量(100)%・風量(3)								
		④	加熱後全体をよく混ぜます。								
盛付・提供		⑤	お好みでご飯と一緒に、器に盛り付け、提供します。								
出来上り重量：()内は2/3ホテルパン		約2660g (約1710g)		想定食数：()内は2/3ホテルパン		190g×14人分 (9人分)					

考案	野中	作成	野中
----	----	----	----

ポイント: 野菜のうまみを感じられる、具だくさんのカレーです

片栗粉はしっかりと絡ませることで、ダマになりにくいです