

# 筑前煮【冷凍食材使用】

作成日 2024/5/29 修正日



栄養成分表示(100gあたり)  
エネルギー: 107kcal  
たんぱく質: 4.8g  
脂質: 5.7g  
炭水化物: 8.9g  
ナトリウム: 276mg  
(食塩相当量 0.7g)

【日本食品標準成分表2010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			
(A)	鶏もも肉 800g (533g) 冷凍野菜ミックス 2000g (1333g) サラダ油 60g (40g)  片栗粉 14g (9g) 水 28g (19g)	(B)	だし汁 600g (400g) 上白糖 90g (60g) 濃口しょうゆ 140g (93g) 酒 60g (40g) みりん 60g (40g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(B)を入れ沸かし、水溶性片栗粉でトロミを付け煮汁を作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	65mmのホテルパンに(A)を入れ加熱します。 ホットモード(200)°C・(8)分・風量(3)	
	③	②をしっかりと混ぜた後①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・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	④	フタをしたまま15分程蒸らし、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3800g (約2500g)	想定食数:( )内は2/3ホテルパン	100g×38人分 (25人分)

考案 小山 作成 河口

ポイント: 栄養価計算は煮汁を含みます。