

# きんぴらごぼう

作成日 2025/7/29 修正日



## 栄養成分表示 (gあたり)

エネルギー: 46kcal  
たんぱく質: 1.1g  
脂質: 1.3g  
炭水化物: 8.1g  
ナトリウム: 310mg  
(食塩相当量 0.7g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類: 65mm		使用推奨備品:	
材料: ( )内は2/3ホテルパン分量			
(A)	冷凍ごぼう (細切り) 1000g (667g) 冷凍人参 (細切り) 600g (400g)  いりごま(白) 18g (12g)	(B)	上白糖 90g (60g) 酒 30g (20g) 濃口しょうゆ 140g (93g) みりん 40g (27g) 塩 6g (4g) ごま油 60g (40g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(B)を鍋に合わせて沸騰させ火を止め、アルコールを飛ばします。	
	②	ホテルパンに(A)と①を入れよく混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②を加熱します。【2段階加熱】	
		ホットモード(160)°C・(5)分・風量(3)	
	コンビモード(160)°C・(5)分・蒸気量(60)%・風量(3)		
	④	加熱後、ごまを加えて全体をよく混ぜます。	
盛付・提供	⑤	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1800g (約1200g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	60g×30人分 (20人分)

考案 野中 作成 野中

ポイント: 衛生面を考えて、加熱前に調味液を合わせるレシピとなっておりますため、多少の焦げは出てきます。

焦げが気になる方は、野菜だけ加熱を行い、加熱後に調味液を含ませるという方法も可能です。

⇒(A)のみをホットモード180°C10分風量3で加熱をし、加熱後に①をよく混ぜ合わせて、10分程度なじませてください。