

けんちん汁

合計加熱調理時間 約 15分

[1人分：72kcal／食塩相当量：1g]

素材を炒める作業が簡単！スチコンで炒めると味をしっかりと引き出せます。



材料 (30人分)

<材料a>	
大根 (皮をむいて5mmのイチョウ切り)	700g
ニンジン (皮をむく)	400g
里芋 (乱切り)	500g
ゴボウ (ささがき)	2本
こんにゃく (一口大にちぎる)	1枚
木綿豆腐 (一口大にちぎる)	1丁
ごま油	80cc
<材料b>	
だし汁	3500cc
薄口しょうゆ	80cc
本みりん	100cc
小松菜 (幅2cmに切る)	400g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

30人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	220℃

下ごしらえ

- ・ ニンジンは5mmのイチョウ切りにする。
- ・ 里芋は軽く茹でてぬめりを取る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて、塩 (分量外)、ごま油を振って【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. 鍋に<材料b>を入れ、火にかけて2、小松菜を加え、5分沸騰させる。

- 調理ポイント**
- ◆だし汁を加える前にあらかじめ野菜をしっかりと加熱すること。
 - ◆小松菜は十分柔らかくなるまで加熱した方が美味しい。