

カボチャの煮付け

合計加熱調理時間 約 20分

[1人分：88kcal／食塩相当量：0.6g]

ホクホクまるやか！煮くずれせず、彩りも鮮やかに仕上がります。



材料 (24人分)

カボチャ (種を取って4cm角に切る)	2040g
<材料a>	
だし汁	360cc
本みりん	72cc
薄口しょうゆ	43g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

24人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	20分	160℃

作り方

- 65mmのホテルパン2枚にカボチャを並べて<材料a>を入れ、煮汁でぬらしたクッキングペーパーで落としフタをし、フタをして【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆カボチャの大きさは、提供する形態や器に合わせる。
- ◆クッキングペーパーを煮汁で完全にぬらすことで、少ない煮汁で煮ることができる。