

カボチャの煮付け

合計加熱調理時間 約 **30** 分

[1人分：109kcal/ 食塩相当量：1.2g]

キレイに煮あがったカボチャのおいしさを堪能！



材料 (75人分)

カボチャ (種を取って4cm角に切る)	12500g
塩	75g
砂糖	90g
<材料a>	
だし汁	2500cc
本みりん	500cc
薄口しょうゆ	100cc

※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

75人分
ホテルパン1分の1 65mm 5枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	30分	160℃	-

作り方

1. 65mmのホテルパン5枚にカボチャを並べ、塩、砂糖を振って30分置く。(塩と砂糖の浸透圧によって水分を出す。)
2. 1のホテルパンに熱湯(分量外)をたっぷり注いで5分置き、水洗いして水気をよく切る。
3. 2にく材料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て【設定1】で予熱後、加熱する。



調理ポイント

- ◆霜降り(熱湯をかける)を施すと、カボチャの青臭さがとれて美味しく仕上がる。
- ◆クッキングペーパーを煮汁で完全にぬらすことにより、少ない煮汁で煮ることができる。
- ◆加熱中、素材が揺れないので煮崩れが少なく、美しく仕上がる。
- ◆カボチャの種類や切った大きさによって、加熱時間を調節すること。