

ふろふき大根

		
普通食	一口大食 (1cm 角)	刻み食(5mm 角)
		
極刻み食(3mm 角)	ミキサー食	ソフト食

材料 (114 人分)

大根 (2cm 厚に切る)・・・6.2kg

昆布・・・適宜

水・・・3L

栄養価 (1 人分)

(E) 21kcal / (P) 0.5 g / (F) 0.2 g / (Nacl) 0.4 g

作り方

圧力鍋 20L に上記材料をいれ、ふたをし、加熱。圧力がかかったら弱火にし 2 分加熱。大根の硬さ、季節によって時間は調整。圧が抜けるまで自然放置。上記のように調理し、最後にゆず味噌をかける。

普通なべだとコトコトと 30 分以上かかる加熱調理が、2 分加圧で出来る。

それにより、厨房の労働環境改善、人件費・光熱費削減になる。

