




いとこ煮

		
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 (115 人分)

あずき・・・1kg 昆布・・・125g ほうじ茶パック 2L 用・・・1
かぼちゃ (3cm 角切り)・・・6.6kg 塩・・・20g 味醂・・・450ml

栄養価 (1 人分)

(E) 94kcal / (P) 3.0g / (F) 0.4g / (Nacl) 0.4g

作り方

圧力鍋に小豆を入れ、茹でこぼす。再度圧力鍋に入れ、水、昆布、ほうじ茶、塩、味醂を入れ、ふたをし、加熱。圧力がかかったら弱火にし 23 分加熱。圧が抜けるまで自然放置。鍋から出し、その煮汁を塩、味醂で味を調え、かぼちゃがひたひたになる量を入れ、ふたをし、加熱。圧力がかかったら弱火にし 3 分加熱。圧が抜けるまで自然放置。上記のように盛り付ける

普通なべだと 60 分以上かかるあずきの加熱調理が、23 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。

