

## 根菜煮

		
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)

水煮蓮根 (3cm 乱切り)・・・2kg	洗いごぼう (3cm 乱切り)・・・2.5kg
にんじん (2cm 乱切り)・・・1.1kg	塩茹つきこんにゃく・・・1kg
味醂・濃口醤油・・・各 600g	酒・三温糖・・・各 300g
だしの素・・・50g	水・・・6L

### 栄養価 (1 人分)

(E) 54kcal / (P) 1.2g / (F) 0.0g / (Nacl) 0.3g

### 作り方

圧力鍋 20L にれんこん、ごぼうをいれ、ふたをし、加熱。圧力がかかったら弱火にし7分加熱。にんじんは別途、2分加熱で調理しておき、共に圧が抜けるまで自然放置。バットに移し、こんにゃくも加え一番寝かす。提供前にスチコンで温める。

**普通なべだとコトコトと60分以上かかる加熱調理が、7分加圧で出来る。**



お年寄りに欠かせない根菜が、短時間で柔らかく調理出来る。  
また、厨房の労働環境改善、人件費・光熱費削減になる。