

たこの桜煮

		
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 (150 人分)

たこ (食べやすい大きさに切る)・・・8.4kg 大根おろし汁・・・1.8kg
 濃口醤油・・・675g 味醂・・・675g 水あめ・・・30g
 だしの素・・・75g

栄養価 (1 人分) (E) 62kcal / (P) 12.5 g / (F) 0.4 g / (Nacl) 0.6 g

作り方

たこ以外の上記材料を圧力鍋 20L にいれ、煮切る。その後、たこと水を 4L を入れ、ふたをし、加熱。圧力がかかったら弱火にし 10 分加熱。圧が抜けるまで自然放置。上記のように、大根おろしときざみ大葉を混ぜる。

普通なべだとコトコトと 1 時間 40 分以上かかる加熱調理が、10 分加圧でやわらかく出来る。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。

