

筍の土佐煮

		
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)

筍の水煮 (下の固いところをそぎ落とし、5mm 厚に切る)・・・6.8kg
 糸かつお節・・・75g 薄口醤油、味醂、酒・・・各 500ml
 水・・・2L

栄養価 (1 人分) (E) 29kcal / (P) 2.2 g / (F) 0.1 g / (Nacl) 0.5 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 7 分加熱。圧が抜けるまで自然放置。バットに空け、鯉節を振り、25 度まで荒熱を取り、冷蔵庫で 1 日寝かす。提供日にスチコンで温め、上記のように調理し提供する。

普通なべだと 30 分以上かかる加熱調理が、7 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。

