



大阪産の炊き合わせ

【調理機器】
スチームコンベクション
オーブン

食 品 名	1 人 分 単位	3 0 人 分 単位	切り方等	調 理 方 法 等
里芋（冷凍）	25 g	750 g	半切	① 細切り昆布を、水につけておく。（90分）
たけのこ（水煮）	20 g	600 g	乱切り	（後で昆布水として使用）
ふき（水煮）	15 g	450 g	3cm幅	干しいたけを、水でもどしておく。
にんじん	10 g	300 g	乱切り	② ミニバットに材料を入れる。
干しいたけ（スライス）	2 g	60 g		（里芋、たけのこ、ふき、にんじん、
細切り昆布	0.5 g	15 g		しいたけ、細切り昆布）
砂糖	1.5 g	45 g		③ 水（しいたけ戻し汁・昆布水も使用）と
塩	0.2 g	6 g		調味液を合わせたものを注ぐ。
淡口しょうゆ	3 g	90 g		④ 予熱したスチコンに入れて蒸し焼きモードで
濃口しょうゆ	3 g	90 g		ふたをして160℃、20分間で加熱する。
水（しいたけの戻し汁、昆布水も使用）	60 ml	1800 ml		⑤ 中心温度を測り、しばらく味を含ませる。

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。