

## 揚げ高野の野菜あんかけ（クックチル）

### 材料（10人分）

高野豆腐（1枚15g）	300g	
だし汁	2000g	A
みりん	120g	
濃口醤油	60g	
酒	50g	
砂糖	60g	
人参（3mm千切り）	150g	
しいたけ（3mmスライス）	100g	
しめじ（小房分け）	100g	
赤・黄パプリカ（3mmスライス）	各80g	
片栗粉	適量	
サラダ油（揚げ油）	適量	
だし汁	900g	C
薄口醤油	60g	
砂糖	20g	
生姜（すりおろし）	10g	
水溶き片栗粉	適量	
三つ葉（2cmカット）	適量	



※2/3ホテルパン1枚：12人分  
（写真はイメージです。）



### <作業手順>

1. 穴あきホテルパンにBを入れ、予熱したスチコンで加熱する。
2. 高野豆腐を水（分量外）で戻し、水気をしっかり絞る。
3. 65mmホテルパンに2を並べ、上からキッチンペーパーをかけ、合わせたAを流し、さらに25mmホテルパンで蓋をする。
4. 予熱したスチコンで3を加熱する。
5. フラストチラーで1、4を冷却する。
6. チルド庫で保存する。
7. 6の高野豆腐の汁気を軽く絞り、片栗粉をまぶし、フライヤーで揚げる。（175℃・90秒）
8. 鍋でCを混ぜ合わせて沸騰させ、味を調え6の野菜を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
9. 7を器に盛付け、8をかけて三つ葉を散らす。

### <調理のポイント>

- キッチンペーパーは不織布を使用する。

### <調理データの目安>

- （手順1の加熱）
- スチームモード
  - 85℃・8分
- （手順4の加熱）
- コンビモード
  - 140℃・20分
  - 蒸気量100%

### <栄養成分>

エネルギー	384kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	20.9g
食塩	2.4g



マルゼン