



# Recipe かぼちゃの甘煮

## 作り方

### 下処理

- ① かぼちゃをきれいに洗い、種とワタを取って約3cm角に切る。
- ② だし汁、砂糖、みりん、醤油、塩を煮詰めて冷ます。(煮汁)

### 袋詰め

袋にかぼちゃ、煮汁を入れる。

### 真空パック

真空30秒にてパックする。

### 加熱調理

93℃×40分、加熱調理器に入れる。

### 急速冷却

90分以内に3℃以下にする。

### 保存

品質保持期間

-1℃~3℃ : 約7日間

野菜を使ったお料理

材 料	20人	1人
<b>かぼちゃの甘煮</b>		
かぼちゃ	1500 g	75 g
*調味料		
だし汁	39 g	1.9 g
砂糖	24 g	1.2 g
みりん	24 g	1.2 g
醤油	10 g	0.5 g
塩	2 g	0.1 g

## 提供当日

### 提供加熱

80℃×20分、加熱調理器に入れる。

### 盛付け・提供

袋を切り、器に盛り提供。

### アドバイス

旬のかぼちゃを使用する事が前提です。  
二度ナリの物を使用すると調味料を吸収しない事があります。  
下処理の時、だし汁の中で5分程煮て冷ました後、調理しますといっそう美味しさが増します。