

◆ 活用レシピ ①

■ かぼちゃの含め煮（関西風）



【加熱条件】



【材料】（1/1ホテルパン分量）

生かぼちゃ 2kg

【調味液】

ベジブロス 180g

かつおだし 1.4kg

濃口醤油 20g

上白糖 50g

【調理手順】

- ① かぼちゃを縦4cm横3cmの大きさに切り、面取りをする
- ② 鍋に【調味液】を入れて、加熱冷却する
- ③ 1/1ホテルパンに①のかぼちゃと②の【調味液】を入れる
- ④ 吸収シートをのせて、SVロースター/170℃/14分で加熱する



◆ 活用レシピ②

■ 肉じゃが（関西風）



【加熱条件】



【材料】（1/1ホテルパン分量）

牛肉	500g
じゃがいも	1kg
人参	400g
玉ねぎ	500g
糸こんにゃく（ボイル）	800g

【調味液】

ベジブロス	400g
水	1.5kg
濃口醤油	180g
上白糖	100g

【調理手順】

- ① 鍋に【調味液】を入れて、加熱
- ② ①に牛肉を入れ、アク抜き
- ③ ②で使用した調味液を布などにくぐらせてこす
- ④ じゃがいも、人参、玉ねぎをくし型切り、糸こんにゃくは適当な大きさに切る
- ⑤ 1/1ホテルパンにすべての材料、【調味液】を入れ、吸収シートをのせる
- ⑥ ⑤を**SVロースター/170℃/15分**で加熱



◆ 活用レシピ ③

■ ふろふきだいこん



【加熱条件】



【材料】（2/3ホテルパン分量）

大根(輪切り厚み3cm)	1.5kg
生米	15g

【調味料】

<u>ベジブロス</u>	1.5kg
和風かつおだし(市販用)	100g

【調理手順】

- ① 2/3ホテルパンに大根(輪切り厚み3cm)と米を入れる
※米は大根につかないようにする
- ② ボウルに調味料を入れて混ぜ、①に入れる
- ③ ②をSVロースター/180℃/60分で加熱



◆ 活用レシピ ④

■ だし巻き卵



【加熱条件】



【材料】（1/1ロースパン分量）

卵（割りほぐす） 10個

【調味料】

ベジブロス 150g

惣菜調味料 150g

【調理手順】

- ① 材料を全て混ぜ合わせ、濾す
- ② 1/1ロースパにクッキングシートを敷く
- ③ ②に①の液卵を流し入れる
- ④ ③をSVロースター/130℃/3分で加熱
- ⑤ 熱いうちに巻き簾で巻く



■ 茶碗蒸し



【加熱条件】



【材料】（10個 分量）

溶き卵（割りほぐす）	240g
鶏ささみ（10gカット）	100g
白身魚（10gカット）	100g
銀杏	10個
無頭えび	10尾
かまぼこ（スライス）	10枚
三つ葉（1cm）	少々

【調味料】

<u>ベジブロス</u>	35g
かつおだし	680g
みりん	35g
薄口醤油	10g

【調理手順】

- ① ボウルに調味料を全て混ぜ、溶き卵を混ぜ合わせる
- ② 容器に材料を入れ、①の卵液を流し入れる
- ③ ②に三つ葉を入れる
- ④ 1/1ホテルパンに並べる
- ⑤ ④をSVロースター/130℃/10分で加熱
- ⑥ ⑤に蓋をし、約5～10分蒸らす



◆活用レシピ⑥

■カレー



【加熱条件】



【材料】（1/2ホテルパン分量）

鶏もも肉	1.6kg
無塩バター	50g
サラダ油	50g
トマトペースト	600g
カシューナッツ	50g
ニンニクペースト	5g
はちみつ	300g
マーマレード	250g
りんご（おろし）	100g
マンゴーペースト	100g
玉ねぎ（おろし）	100g
玉ねぎ（みじん）	400g
カシューナッツ（ホール）	300g
有塩バター	45g

【調味料】

ベジブロス

600g

塩

10g

【香辛料】

ガラムマサラパウダー

200g

ターメリックパウダー

100g

ナツメグパウダー

50g

シナモンパウダー

50g

パプリカパウダー

50g

SBカレーパウダー

50g

クミン（ホール）

10g

コリアンダーパウダー

5g

シナモンパウダー

3g

胡椒パウダー

2g

ベリーフ（月桂樹）

2枚

【調理手順】

- ① フライパンに無塩バター、サラダ油を入れて軽く沸騰させる
- ② ①に材料、調味料、香辛料を加えて混ぜる
- ③ 1/2ホテルパンに移す
- ④ ③をSVロースター/150℃/20分で加熱

※蓋付き

