

☆五目ごぼんの具(レトルパック)のつくり方☆

※ 400g 35袋分～

具材		調味料		備考
材料	割合	材料	割合	
ごぼう	6.0kg	醤油	2.0ℓ	お好みで しらたき 10袋 なると 10本 たけのこ 200g 等の追加も可能です。
にんじん	3.0kg	砂糖	1.0kg	
干しいたけ	400g	日本酒	400cc	
干しひじき	300g	みりん	400cc	
油揚げ	12枚	サラダ油	600cc	
鶏肉	2.0kg	食塩	少々	
		ほんだし	100g	
		しいたけ戻し汁	4.0ℓ	

1. 下準備 ごぼう、にんじんはよく洗い、皮をむき、フードカッターでさがきにする。
油揚げは熱湯をかけ油ぬきをし、干しいたけ、ひじきは水で戻し、他の材料とともに
適当な大きさに切る。
2. 調理 回転釜で油を熱し、鶏肉を炒めた後、すべての材料を加えて軽く炒め、調味料をあわせて
留釜し、あら熱をとってから具材と調味液を別々に分け冷ます。
3. 殺菌 具材と調味液が冷めたらそれぞれ計量し(下記 MEMO 参照)、広口じょうごを使い、袋の口
を汚さないようにレトルト用パックに入れて真空パック詰めする(真空パック吸引率98%)。
レトルト調理殺菌機に入れ、115℃で40分加熱殺菌する。
4. 完成 シンク水槽で冷却後、水分を拭き取り、パックに油性ペンで製造年月日を記載してできあがり。

☆MEMO☆

1. 鶏肉に替えて・・・
生ほたて貝や干し貝柱に替えてもおいしい！！
2. 真空パック内で野菜から水分が出るので味付けは濃い目にする
3. 真空パック機使用上の注意



・パックは具材等を **十分に冷まして、量は控えめに。**

どちらも調味液あふれの原因となり、吸引器が故障しますので、充分にご注意ください

Mサイズ (具材 400g 調味液 100g 計 500g)

Lサイズ (具材 500g 調味液 150g 計 650g)

目安ですので、パック詰め時にテストシールで確認してください。