

病院・高齢者施設のための
冷凍蒸じやがいも

♪手間いらずで

☆☆
美味しく便利

本来は冷凍に不向きなじゃがいもを、
冷凍なのに、水っぽくない、
ほくほくとした食感に仕上げました。
賞味期限が長く、
仕込みの手間も軽減できる、
便利なポテトができました。

ビーフシチュー♪



コンソメ
スープ

調理例



ハン
バーグ



お味噌汁



タラモ
サラダ



ポテト
サラダ



ダイス15mm

規格：15×15×15mm
荷姿：1kg×10



ダイス10mm

規格：10×10×10mm
荷姿：1kg×10

他にも、カレー、炒め物など幅広いメニューに活躍します。

注意
事項

- 解凍せずに冷凍状態から加熱し調理してください。
- 加熱が不足すると、シャリ感が残ります。
- 皮残りがいる場合がありますが安全性に問題はありません。



病院・高齢者施設のメニューに 広がる美味しさ

知っ得 レシピ

Usable Recipe



野菜スープ

栄養成分(1人あたり)

エネルギー	22kcal		
蛋白質	0.5g	脂質	0.0g
炭水化物	5.2g	食塩	0.9g

材料(10人前)

- 冷凍蒸じゃがいもダイス10mm(勝美ジャパン) 200g
- 冷凍蒸キャベツ20mm(勝美ジャパン) 100g
- 冷凍蒸人参千切(勝美ジャパン) 50g
- 冷凍蒸玉ねぎスライス8×20mm(勝美ジャパン) 50g
- コンソメ 10g ○ 食塩 5g ○ こしょう 1g ○ 水 1800cc

作り方

- ① 穴あきホテルパンにじゃがいもをいれ、100℃のスチームモードで15分加熱し、粗熱を取る
 - ② 鍋に水、コンソメ、塩を入れて火にかける
 - ③ スープが沸いたら冷凍のまま玉ねぎ、人参、キャベツを加え、再沸騰後10分煮る
 - ④ ③に①と胡椒を加える
- ※ じゃがいもは加熱してから一度冷ますことで、スープに入れても煮崩れしづらくなります



クラムサラダ

栄養成分(1人あたり)

エネルギー	95kcal		
蛋白質	1.9g	脂質	6.2g
炭水化物	9.1g	食塩	0.3g

材料(10人前)

- 冷凍蒸じゃがいもダイス 10mm(勝美ジャパン) 450g
- きゅうり 150g ○ ブチトマト 100g(10個)
- マヨネーズ 80g
- 冷凍たらこチューブ 30g(使用分は解凍しておく)

作り方

- ① きゅうりは斜め薄切りにし、ブチトマトは横半分にカットする
- ② 穴あきホテルパンにじゃがいもを入れ、100℃のスチームモードで20分加熱し、熱いうちにつぶして粗熱をとる
- ③ ②にマヨネーズ、冷凍たらこチューブを加えて混ぜ合わせる
- ④ お皿に③を盛り付け、きゅうりとブチトマトを添える



ビーフシチュー

栄養成分(1人あたり)

エネルギー	315kcal		
蛋白質	10.3g	脂質	21.9g
炭水化物	22.8g	食塩	2.4g

材料(10人前)

- 冷凍蒸じゃがいもダイス 15mm(勝美ジャパン) 300g
- 冷凍蒸人参乱切 6g(勝美ジャパン) 200g
- 冷凍蒸玉ねぎスライス 8×20mm(勝美ジャパン) 400g
- 冷凍蒸ブロッコリーミニ(勝美ジャパン) 150g
- 牛バラ肉 500g ○ ビーフシチューのルー 200g
- 水 1000 cc ○ サラダ油 20g

作り方

- ① 穴あきホテルパンにじゃがいもをいれ、100℃のスチームモードで15分加熱する。別の穴あきホテルパンにブロッコリーを入れ、同じ設定で10分加熱する。どちらも加熱後は粗熱をとる
 - ② ホテルパンに牛肉、人参、玉ねぎ、サラダ油を入れ、水蒸気量 100%・200℃のコンビモードで10分加熱する
 - ③ ②に水とビーフシチューのルーを加え、蓋をして水蒸気量 100%・160℃のコンビモードで20分加熱する
 - ④ ③を取り出し、①のじゃがいもを加えてさっと混ぜる。器に盛ってブロッコリーを上からちらす
- ※ じゃがいもは加熱してから一度冷ますことで、ビーフシチューに入れても煮崩れしづらくなります



ポテトサラダ

栄養成分(1人あたり)

エネルギー	22kcal		
蛋白質	0.5g	脂質	0.0g
炭水化物	5.2g	食塩	0.9g

材料(10人前)

- 冷凍蒸じゃがいもダイス10mm(勝美ジャパン) 400g
- 冷凍蒸人参千切(勝美ジャパン) 50g
- きゅうり 50g ○ カーネルコーン 50g
- マヨネーズ 100g ○ こしょう 1g

作り方

- ① きゅうりは薄くスライスして粗塩(分量外)を振り、しばらくおいて水気を絞る
- ② 穴あきホテルパンにじゃがいもをいれ、100℃のスチームモードで20分加熱する。別の穴あきホテルパンに人参を入れて同じ設定で10分加熱する。
- ③ 加熱完了後、じゃがいもは熱いうちにつぶして粗熱を取る
- ④ じゃがいもに加熱した人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、胡椒を加えて混ぜ合わせる