

食品資料

製品名

ポトフ[鶏つくね]

調理日

2025年7月4日

品質期限

2027年7月4日

製造数

100 人前

限定対象

子供, 高齢者

アレルギー

鶏肉

備考

地鶏の鶏ガラスープに手作り鶏つくね、昆布出汁の旨味と栄養のポトフです

栄養管理者

田中慶彦

調理責任者

田中慶彦

保管管理者

田中慶彦

135

☐ 検食保存



<https://drive.go>

栄養管理									
※調整は重量/成分変化率を考慮した判断値となります					日本食品標準成分表2023年版(八訂)				
材料名	食品番号	使用数 g	調整 %	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	備考
鶏ガラ出汁	17024	15000 g	100	1,050	135	60	0	15	鶏ガラ3kg、硬水
淡路玉ねぎ	06153	10000 g	70	2,310	70	7	588	0	甘みが強く全国的にも高い品質です
鶏つくね	11293	6000 g	100	14,100	912	912	558	108	鶏ムネ/鶏モモ/玉ねぎ/生姜/醤油/酒/砂糖/塩
人参	06215	5000 g	90	1,260	32	5	383	5	
じゃがいも	02019	5000 g	90	3,195	77	5	761	0	
ブロッコリー	06264	1000 g	90	270	35	4	47	0	冷凍だが生との栄養差はさほどないとされるが、環境を考慮して割合調整
ニンニク	06223	300 g	90	348	17	2	74	0	
昆布粉末	09017	250 g	100	425	15	3	161	17	道正昆布粉末昆布 500g 北海道産 大容量チャック袋入り500グラム
塩[ミネラル]	09030	150 g	100	26	1	0	7	1	淡路島の藻塩
酒	17138	100 g	100	88	0	0	5	2	
ホワイトペッパー	17064	25 g	100	94	3	2	18	0	GABAN ホワイトペッパーパウダー
ブラックペッパー	17063	20 g	100	72	2	1	13	0	GABAN
300 g (単量) 100 人前		総量		23,238	1,298	1,000	2,614	147	
		100g		77	4	3	9	0	
		1人前		232	13	10	26	1	
				kcal	g	g	g	g	

調理法

- 1.国産鶏肉ムネ、モモ肉の挽肉に玉ねぎと生姜、醤油、日本酒、砂糖と塩、手作りつくねを事前に冷凍
2. 圧力鍋で鶏ガラスープを作る(短時間で濃厚に)
圧力鍋(大容量)に鶏ガラ6kgと水10Lを入れ、強火で加熱し、沸騰したらアクを取り除き、ローリエ・黒こしょう・にんにくを加える 高圧40分加圧 して自然減圧、ガラを取り除いてスープをこす
3. 冷凍した鶏つくねにスープをひたひたでじっくり火入れして、個数分けしてからスープを戻す
4. 野菜の下ごしらえ
玉ねぎをくし切り、じゃがいもは大きめにカット、セロリは粗微塵、冷凍ブロッコリー
5. 野菜を鶏ガラスープで煮込み、昆布粉末と塩で調整する
スープを大鍋に移し、玉ねぎ・にんじんを加えて30分、じゃがいもを加え20分、キャベツを加えて15分煮込む