

# カップメンチカツ

食数 1/1 ホテルパン 66g×18人分 2/3 ホテルパン 12人分

材料	豚ひき肉	720g	480g
A	ガラスープの素	6g	4g
	塩	3g	2g
	こしょう	適宜	適宜
	酒	15g	10g
	片栗粉	15g	10g
B	玉ねぎ(みじん切り)	255g	170g
	キャベツ(みじん切り)	255g	170g
	塩	6g	4g
C	コーンフレーク(砕く)	83g	55g
	サラダ油	30g	20g



使用ホテルパン 20mm  
使用推奨備品 アルミカップ、ディッシャー16号

工程(使用機器)
下処理
加熱調理 (スチームコンベクション)
盛り付け・提供

調理手順
<p>① Bを塩もみして、10分置いたら水分を絞ります。</p> <p>② 豚ひき肉に①、Aを入れ、よく練り混ぜます。</p> <p>③ Cをボールに合わせます。</p>
<p>④ アルミカップに②を60g(ディッシャー 1杯)乗せ、③を大さじ1(6g)を乗せて、上から形を整えたら加熱します。</p> <p><b>コンビ</b> モード・調理温度200℃・調理時間10~12分・蒸気量40%・風量3</p>
<p>⑤ 器に盛り付け、提供します。</p>

※コーンフレークは適度な大きさに砕いてください。