

春野菜としらすのがんもどき

食数 1/1 ホテルパン 70g×24人分 2/3 ホテルパン 16人分

材料	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
A 木綿豆腐	800g	532g
金揚げしらす	160g	107g
鶏ひき肉	160g	107g
たけのこ水煮(みじん切り)	200g	133g
卵	100g	67g
片栗粉	100g	67g
塩	6g	4g
こしょう	適宜	適宜
B だし汁	220g	147g
濃口しょうゆ	26g	17g
みりん	26g	17g
生姜(すりおろし)	3g	2g
片栗粉	5g	3.3g
水	9g	6g
三つ葉(みじん切り)	6g	4g



使用ホテルパン 20mm

使用推奨備品 オープンシート、ディッシャー16号、オイルスプレー

工程(使用機器)

調理手順

下処理

- ① **B**を鍋に入れて加熱し、沸騰させて、水溶き片栗粉でとろみをつけてから、三つ葉を加えます。
- ② **A**をボールに入れ、よく練ります。

加熱調理
(スチームコンベクション)

- ③ ディッシャーで生地を成形し(60g)、オープンシートを敷いたホテルパンに並べ、オイルスプレーをして加熱します。
コンビ モード・調理温度210℃・調理時間10分・蒸気量100%・風量3

盛付・提供

- ④ 器に盛り付け、①のあんを10gほどかけて提供します。