

チムタク

作成日 2024/1/10 修正日



栄養成分表示(150gあたり)

エネルギー: 159kcal
たんぱく質: 9.1g
脂質: 7.0g
炭水化物: 17.7g
ナトリウム: 288mg
(食塩相当量 0.7g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:		20mm、65mm		使用推奨備品:		オープンシート			
材料: () 内は2/3ホテルパン分量									
				(B)	鶏手羽元	1500g (1000g)		濃口しょうゆ	375g (250g)
					じゃが芋	900g (600g)		上白糖	162g (108g)
					(皮むき一口大)			水あめ	180g (120g)
					にんじん(乱切り)	300g (200g)		酒	180g (120g)
					玉ねぎ(大くし切り)	450g (300g)	(A)	ごま油	54g (36g)
							にんにく(おろし)	45g (30g)	
							しょうが(おろし)	30g (20g)	
					タンミョン(乾)	225g (150g)		鷹の爪 (種をとり小口切り)	5本 (3本)
			水	750g (500g)					
工程(使用機器)		調理手順							
下処理		①	タンミョンは扱いやすくなる程度に湯がきます。						
		②	(A)を合わせ加熱をし、煮汁を作ります。						
加熱調理 (スチームコンベクション)		③	65mmのホテルパンに(B)を入れ混ぜ、加熱します。						
			コンビモード(200)℃・(10)分・蒸気量(100)%・風量(3)						
		④	③にタンミョンと②を入れ混ぜ、オープンシートで落とし蓋と、さらに蓋をして加熱します。						
			コンビモード(180)℃・(20)分・蒸気量(100)%・風量(3)						
		⑤	加熱後すぐに混ぜ、10分おきます。						
盛付・提供		⑥	器に盛り付け提供します。						
出来上り重量: () 内は2/3ホテルパン		約4950g (約3300g)		想定食数: () 内は2/3ホテルパン		150g×33人分 (22人分)			

考案 野中 作成 河口

ポイント: