

石垣もち

作成日 2024/1/15 修正日



栄養成分表示 (60gあたり)

エネルギー: 120kcal
たんぱく質: 2.6g
脂質: 0.4g
炭水化物: 27.5g
ナトリウム: 81mg
(食塩相当量 0.2g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類: 穴あき		使用推奨備品: オープンシート、ディッシャー16号	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
さつま芋 (皮むき、1cm角切り)	540g (360g)	強力粉	350g (233g)
薄力粉	180g (120g)	(A) きび砂糖	100g (67g)
		塩	5. 4g (3.6g)
		水	350g (233g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	さつま芋を水にさらし、水気を切ったら薄力粉をまぶします。	
	②	ボールに(A)を入れ攪拌し、粉が残っているうちに①を加え混ぜ合わせます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	オープンシートを敷いたホテルパンに、ディッシャー16号で個数分の生地を分割し、加熱します。	
		スチームモード(100)℃・(15)分・風量(3)	
盛付・提供	④	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1440g (約960g)		想定食数: ()内は2/3ホテルパン 60g×24人分 (16人分)	

考案 小山 作成 小山

ポイント: