

# アスパラガスの肉巻きフライ

作成日 2024/3/4 修正日



栄養成分表示(1本80gあたり)

※中濃ソース含まず

エネルギー: 263kcal

たんぱく質: 10.0g

脂質: 20.4g

炭水化物: 11.8g

ナトリウム: 318mg

(食塩相当量 0.8g)

ホテルパン種類:	ノンスティック20mm	使用推奨備品:
材料: ( )内は2/3ホテルパン分量		
アスパラガス (ピーラーで剥く)	15本 (10本) 【300g】【220g】	卵 100g (67g)
スライスチーズ (とろけるタイプ)	15枚 (10枚)	(A) 薄力粉 70g (47g)
豚バラ肉(スライス)	375g (250g)	水 30g (20g)
塩	3g (2g)	
こしょう	適宜 (適宜)	(B) ローストパン粉 180g (120g)
		サラダ油 75g (50g)
中濃ソース	適宜 (適宜)	
工程(使用機器)	調理手順	
下処理	①	アスパラガスはスチーム3~5分程度かけるか、さっと塩ゆでをしておきます。
	②	①をチーズ、豚バラ肉の順に巻いて、塩こしょうを振ります。
	③	(A)を合わせて、バター液を作ります。
	④	(B)を合わせておきます。
加熱調理 (スチームコンベクション)	⑤	②にバター液、④の順で衣付けをし、ノンスティック加工のホテルパンに乗せ、加熱を行います。 コンビモード(200)°C・(10)分・蒸気量(20)%・風量(2)
	⑥	加熱後、底がべとつかない様に、網に取ります。
盛付・提供	⑦	器に盛り付け、お好みでソースを添え提供します。
出来上り重量: ( )内は2/3ホテルパン	約1200g (約800g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン 80g×15人分 (10人分)

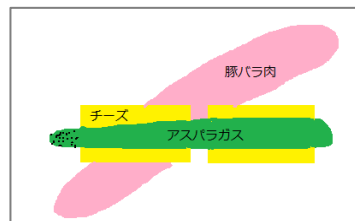
考案 野中 作成 野中

ポイント: ・ローストパン粉をスチコンで作る際は、下記の手順で加熱を行います。

①ドライパン粉を65mmホテルパンに入れスチコンで加熱を行います。

ホットモード・180°C・風量1・5分→3分→3分

(加熱をして混ぜるを程よい色がつくまで繰り返します)



②では図のように手前から巻くと良いです