

手作りがんも

作成日	2024/3/23	修正日
-----	-----------	-----



栄養成分表示(45gあたり)	
エネルギー:	36kcal
たんぱく質:	2.5g
脂質:	1.7g
炭水化物:	3.2g
ナトリウム:	111mg
(食塩相当量)	0.3g
【日本食品標準成分表2020より算出】	

ホテルパン種類：20mm			使用推奨備品：オイルスプレー、オープンシート		
材料：()内は2/3ホテルパン分量					
(A)	木綿豆腐(水切る)	600g (400g)	(B)	だし汁	200g (133g)
	ひじき(乾)	4. 7g (3.1g)		濃口しょうゆ	3g (2g)
	にんじん(みじん)	70g (47g)		みりん	7g (5g)
	枝豆(さやから出す)	40g (27g)		塩	2. 5g (1.7g)
	しいたけ(みじん)	55g (37g)			
	れんこん(みじん)	55g (37g)			
	卵	70g (47g)			
	片栗粉	47g (31g)	片栗粉	6g (4g)	
	塩	4. 7g (3.1g)	水	12g (8g)	
工程(使用機器)		調理手順			
下処理	①	ひじきは水で戻します。			
	②	鍋に(B)を入れ沸騰させ、水溶き片栗粉でトロミをつけ、あんを作ります。			
	③	ボールに(A)を入れ混ぜ合わせ、タネを作ります。			
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	オープンシートを敷いたホテルパンに③をディッシャー18号で40gずつ分割し、オイルスプレーをして加熱します。			
		コンビモード(210)℃・(10)分・蒸気量(100)%・風量(3)			
盛付・提供	⑤	器に盛り付け、②のあんをかけたら提供します。			
出来上り重量：()内は2/3ホテルパン		約1080g (約720g)		想定食数：()内は2/3ホテルパン 45g×24人分 (16人分)	

考案	小山	作成	小山
----	----	----	----

ポイント: