

揚げなすの香味おろし和え

作成日 2024/3/15 修正日



栄養成分表示(70gあたり)

エネルギー: 79kcal
たんぱく質: 0.8g
脂質: 6.1g
炭水化物: 6.0g
ナトリウム: 190mg
(食塩相当量 0.5g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

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			
茄子(8等分)	540g (360g)	だし汁	270g (180g)
サラダ油	75g (50g)	濃口しょうゆ	96g (64g)
(B) みょうが(みじん)	30g (20g)	(A) みりん	96g (64g)
生姜(みじん)	18g (12g)	上白糖	40g (27g)
青ネギ(小口切り)	適宜 (適宜)	大根おろし	390g (260g)
		ごま油	15g (10g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)を鍋に合わせ加熱し、沸騰したら火を止め(B)を混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	茄子にサラダ油を絡ませ、ホテルパンに乗せ加熱します。 コンビモード(250)°C・(7)分・蒸気量(60)%・風量(3)	
	③	加熱後②を食缶に移し、①を馴染ませ、プラスチックで冷却します。	
盛付・提供	④	しっかり冷えたら、器に盛り付け、青ネギを散らして提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約1050g (約700g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	70g×15人分 (10人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント: