

# とろーりチーズの洋風茶碗蒸し

作成日 2024/3/11 修正日



## 栄養成分表示 (80gあたり)

エネルギー: 112kcal  
たんぱく質: 5.6g  
脂質: 10.3g  
炭水化物: 3.0g  
ナトリウム: 1685mg  
(食塩相当量 1.0g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

| ホテルパン種類:              | 20mm、穴あき       | 使用推奨備品:                                    | ココット            |
|-----------------------|----------------|--|-----------------|
| 材料: ( )内は2/3ホテルパン分量   |                |  |                 |
| 卵                     | 300g (200g)    | ベーコンスライス<br>(1cm角)                         | 90g (60g)       |
| (A) コンソメ顆粒            | 24g (16g)      | (C) マッシュルーム水煮                              | 126g (84g)      |
| 水                     | 150g (100g)    | シュレッドチーズ                                   | 126g (84g)      |
| (B) 牛乳                | 600g (400g)    | オリーブオイル                                    | 適宜 (適宜)         |
| 生クリーム                 | 150g (100g)    | ブラックペッパー                                   | 適宜 (適宜)         |
| 工程(使用機器)              | 調理手順           |  |                 |
| 下処理                   | ①              | 鍋に(A)を入れ加熱し、コンソメが溶けたら火を止めます。               |                 |
|                       | ②              | ボールに卵を溶いて①、(B)を加え混ぜたら、濾し網で濾します。            |                 |
| 加熱調理<br>(スチームコンベクション) | ③              | 器に(C)をのせて②を60gずつ注いで、穴あきホテルパンにのせ、蓋をして加熱します。 |                 |
|                       |                | スチームモード( 88 )℃・( 25 )分・風量( 3 )             |                 |
| 盛付・提供                 | ④              | お好みでオリーブオイルとブラックペッパーをかけ提供します。              |                 |
| 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                        | 80g×18人分 (12人分) |

考案 野中 作成 河口

ポイント: アパレイユを合わせる際に、泡立てないようにお気を付けください。