

香味野菜たっぷりつくね

作成日 2024/5/14 修正日



栄養成分表示(1個55gあたり)

エネルギー: 76kcal
たんぱく質: 6.6g
脂質: 4.4g
炭水化物: 3.0g
ナトリウム: 197mg
(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:	20mm	使用推奨備品:	オーブンシート、ディッシャー16号
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	鶏ひき肉 870g (580g) セロリ(みじん) 220g (147g) みょうが(みじん) 130g (87g) 大葉(みじん) 11g (7.3g) しょうが(みじん) 44g (29g) 塩 6.6g (4.4g) 酒 11g (7.3g) 片栗粉 32g (21g)	(B)	濃口しょうゆ 30g (20g) みりん 30g (20g) 上白糖 15g (10g) 片栗粉 3g (2g) 水 6g (4g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(B)を入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、タレを作ります。	
	②	ボールで(A)を混ぜ合わせ、生地を作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	オーブンシートを敷いたホテルパンに②をディッシャー16号で分割し並べ、加熱します。 コンビモード(200)°C・(8)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	③を一度取り出し①のタレを塗り、再度加熱します。 ホットモード(200)°C・(2)分・風量(3)	
盛付・提供	⑤	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1320g (約880g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	55g×24人分 (16人分)

考案 小山 作成 河口

ポイント: