

和風野菜のラタトウイユ

作成日 2024/5/14 修正日



栄養成分表示 (80gあたり)

エネルギー: 60kcal
たんぱく質: 1.4g
脂質: 2.8g
炭水化物: 8.3g
ナトリウム: 113mg
(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、65mm	使用推奨備品:	オーブンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	レンコン(1cm半月) 800g (533g) 長ネギ(1cm幅斜め切り) 200g (133g) しいたけ(半分または1/4) 200g (133g) 黄パプリカ(乱切り) 400g (266g) トマト缶 800g (533g)	(B)	だし汁 200g (133g) 濃口しょうゆ 20g (13g) 淡色辛みそ 40g (26g) 上白糖 20g (13g) オリーブオイル 80g (53g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(B)を合わせます。	
加熱調理(スチームコンベクション)	②	65mmのホテルパンに(A)、①、オリーブオイルを入れ混ぜ合わせ、オーブンシートで落とし蓋をし、さらにフタをして加熱します。 コンビモード(200)°C・(30)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	③	加熱後、全体をしっかりと混ぜ、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2400g (約1600g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	80g×30人分 (20人分)

考案 小山 作成 河口

ポイント: