

夏野菜のナムル

作成日 2024/5/14 修正日



栄養成分表示 (70gあたり)

エネルギー: 56kcal
たんぱく質: 1.2g
脂質: 4.3g
炭水化物: 4.4g
ナトリウム: 220mg
(食塩相当量 0.6g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

| ホテルパン種類: | 穴あき | 使用推奨備品: | |
|-----------------------|-----------------|--|-----------------|
| 材料: ()内は2/3ホテルパン分量 | | | |
| なす(2mm半月) | 800g (533g) | ゴマ油 | 100g (67g) |
| (A) オクラ(5mm斜め) | 200g (133g) | にんにく(おろし) | 14g (9.3g) |
| ズッキーニ(2mm半月) | 800g (533g) | (B) 中華顆粒だし | 24g (16g) |
| | | 塩 | 4g (2.7g) |
| | | 上白糖 | 20g (13.3g) |
| | | すりごま(白) | 30g (20g) |
| 工程(使用機器) | 調理手順 | | |
| 下処理 | ① | (B)をボール等に合わせておきます。 | |
| 加熱調理 (スチームコンベクション) | ② | (A)を穴あきホテルパンに入れ加熱します。 スチームモード(100)°C・(7)分・風量(3) | |
| | ③ | ②をボールに移し、①を混ぜ合わせ、冷却します。 | |
| 盛付・提供 | ④ | 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1890g (約1260g) | 想定食数: ()内は2/3ホテルパン | 70g×27人分 (18人分) |

考案 小山 作成 河口

ポイント: