

# 親子卵とじ

作成日 2016/03/5 修正日 2024/10/11



## 栄養成分表示(150gあたり)

エネルギー: 181kcal  
たんぱく質: 12.1g  
脂質: 11.1g  
炭水化物: 7.4g  
ナトリウム: 451mg  
(食塩相当量 1.1g)

【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:  |                  |
|-----------------------|-------------------------|--|------------------|
| 材料: ( )内は2/3ホテルパン分量   |                         |  |                  |
| (A)                   | 鶏もも肉(2cm角切) 800g (533g) | だし汁  | 450g (300g)      |
|                       | 玉ねぎ(薄切り) 800g (533g)    | 酒  | 100g (67g)       |
|                       | 卵A(溶く) 400g (266g)      | (B) しょうゆ   | 140g (93g)       |
|                       | 卵B(溶く) 400g (266g)      | みりん  | 120g (80g)       |
|                       |                         | 上白糖  | 35g (23g)        |
|                       |                         | 三つ葉(ざく切)   | 50g (33g)        |
| 工程(使用機器)              | 調理手順                    |  |                  |
| 下処理                   | ①                       | 鍋に(B)を合わせて沸かし、溶いた卵Aを入れ、かき玉汁を作ります。  |                  |
| 加熱調理<br>(スチームコンベクション) | ②                       | 65mmホテルパンに(A)と①のかき玉汁を入れ、フタをして加熱します。<br>コンビモード(140)°C・(15)分・蒸気量(100)%・風量(3) |                  |
|                       | ③                       | ②に溶いた卵Bを注ぎ、三つ葉を散らしてフタをし再び加熱します。<br>コンビモード(140)°C・(5)分・蒸気量(100)%・風量(3)      |                  |
| 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3200g (約2100g)         | 想定食数: ( )内は2/3ホテルパン  | 150g×21人分 (14人分) |

考案 林 作成 林

ポイント: