

かぼちゃの米粉蒸しパン

作成日 2025/2/19 修正日



栄養成分表示(1個35gあたり)
エネルギー: 67kcal
たんぱく質: 1.0g
脂質: 2.0g
炭水化物: 12.0g
ナトリウム: 22mg
(食塩相当量 0.1g)

【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:	オープンシート、18号ディッシャー
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
かぼちゃ(1cm角)	330g (220g)	米粉	135g (90g)
(A) かぼちゃ(潰す)	120g (80g)	(B) コーンスターチ	53g (35g)
調整豆乳	200g (132g)	ベーキングパウダー	9g (6g)
上白糖	60g (40g)	(C) 米粉	20g (13g)
サラダ油	48g (32g)	上白糖	10g (7g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	かぼちゃを1cm角に切り、(C)を絡めます。	
	②	(A)をボールに入れ、ホイッパーでよく混ぜます。	
	③	②に(B)を入れ混ぜ、①を加えさらに混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	オープンシートを敷いた穴あきホテルパンに、③を18号ディッシャーですりきり1杯(35g)ずつ分割し、加熱をします。	
		スチームモード(100)°C・(15)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985g (約650g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	35g×28人分 (18人分)

考案 河口 作成 河口

ポイント: (A)のかぼちゃは【スチームモード120°C・15分】で加熱し、熱いうちに潰すと良いです。

かぼちゃの皮は、剥いた方が舌触りが良く食べやすいです。