



焼く

16

いわしと豆腐のハンバーグ

食数

1/1 ホテルパン 100g×15人分 2/3 ホテルパン 10人分

材料

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
A 玉ねぎ(みじん切り).....	280g	180g
人参(みじん切り).....	110g	72g
干し椎茸(粗みじん)	乾燥で12g	8g
サラダ油	適宜	適宜
ポン酢	適宜	適宜
B 鯖(すり身)	345g	225g
木綿豆腐(水きりする).....	345g	225g
合挽き肉	345g	225g
生パン粉.....	138g	90g
卵	190g	123g
C 生姜汁	7g	5g
白みそ	12g	8g
塩	10g	6g
こしょう	少々	少々
大根おろし	適宜	適宜
青じそ(千切り).....	適宜	適宜



使用ホテルパン 20mm平型・オーブンシート

工程(使用機器)	調理手順
下処理	<p>① フライパンでAを炒め、戻して粗みじんにした干し椎茸も加えてサッと炒め、粗熱をとります。</p> <p>② ボールにBとCを入れ、よくこねます。さらに生パン粉、溶き卵、①の順に加えて混ぜ合わせ、成形します。</p>
加熱調理 (スチームコンベクション)	<p>③ ホテルパンに②を並べ、加熱します。</p> <p>コンビ モード・蒸気量50%・調理温度220℃・調理時間10分</p> <p>← Concierge200 の場合 No.515 いわしと豆腐のハンバーグ</p>
盛付・提供	④ 器に盛り付けて大根おろしと青じそをのせ、ポン酢を添えます。

※イワシは手開きして、中骨、皮を取り除いたものをフードプロセッサーにかけて使用してもよい。