

# 【5月】アスパラのチーズコロツ



## ★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	






1人分		
エネルギー	198	kcal
原価	66	円

調理時間目安		
約	40	分

(材料を寝かす時間は含まない)

【10人分】

	材料名	分量	エネルギー	原価		材料名	分量	エネルギー	原価
		g	kcal	円			g	kcal	円
A	じゃがいも	450	304	107	G	塩	少々	0	1
B	アスパラ	150	26	324	H	胡椒	少々	4	2
C	ロースハム	50	98	46	I	薄力粉	50	184	15
D	マヨネーズ	35	246	23	J	卵	100	151	22
E	生クリーム	30	123	45	K	焼きパン粉	100	570	39
F	ミックスチーズ	25	85	28	L	サラダ油	20	184	4

作り方		備考
	①A.じゃがいもとB.アスパラを下処理し、一口大に切る →穴あきホテルパンに入れ、スチコン【スチーム100℃・15分】加熱する ※アスパラは5分で取り出す	
	②じゃがいもを温かい内にマッシュし、アスパラ、C.ロースハム(1cm角切り)、D.マヨネーズ～H.胡椒を混ぜる →10等分にし、俵型にする	
	④I.薄力粉、J.卵、K.焼きパン粉の順に衣をつけ、敷き網を乗せたホテルパンに並べる	
	⑤L.サラダ油を回しかけ、スチコン【コンビ0%220℃・10分】加熱する	
	⑥皿に盛り付ける	

## ※原価参照

- ・じゃがいも: 東京青果
- ・アスパラ、ロースハム、マヨネーズ、ミックスチーズ、胡椒、パン粉、サラダ油: 価格.com
- ・生クリーム、塩、薄力粉: 問屋国分ネット卸
- ・卵: JA

ホシザキ東海株式会社 コンサル室