

冬瓜と海老の冷やしあんかけ



合計加熱時間 30分



★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 | | kcal | たんぱく質 | | g |
| 脂質 | | g | 炭水化物 | | g |
| 食塩相当量 | | g | 原価 | | 円 |

～材料～ 65mm 2/3ホテルパン 1枚分

| | | | |
|---------------|--------|-------|----|
| ・ 冬瓜(3～5cm角) | 1000g | ・ 青ねぎ | 適量 |
| ・ 海老(粗くたたく) | 400g | ・ | |
| ・ しょうが(すりおろし) | 10g | ・ | |
| ・ 片栗粉 | 20g | ・ | |
| ・ かつおだし | 1000ml | ・ | |
| ・ 薄口しょうゆ | 60ml | ・ | |
| ・ みりん | 60ml | ・ | |

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|------|
| 1 | スチーム | - | 10分 | 100℃ |
| 2 | コンビ | 100% | 15分 | 160℃ |
| 3 | コンビ | 100% | 5分 | 160℃ |

作り方

- 1 冬瓜を穴あきホテルパンに並べ、スチコン【設定1】で加熱する
- 2 加熱した冬瓜を65mmホテルパンに並べ、クッキングシートをかぶせる
- 3 かつおだし～みりんを合わせ、クッキングシート全体にかかるように注ぐ
- 4 スチコン【設定2】で加熱する
- 5 加熱終了後、冬瓜はブラストチラーで急速冷却する
- 6 煮汁に海老、しょうがを加え、スチコン【設定3】で加熱する
- 7 加熱終了後、水溶き片栗粉を加えながら全体を混ぜ、ブラストチラーで急速冷却する
- 8 5の冬瓜と7の煮汁を合わせ、青ねぎを添える

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

煮崩れしやすい冬瓜もスチコンできれいに仕上がります！
加熱後に水溶き片栗粉を加えることでだまのない煮汁に♪

