

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♪

