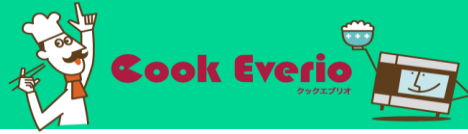


# 自家製鯖はんぺん(ゴマ)



【10人分・ホテルパン2/3・20mm・波型】

## ★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	

## 調理時間目安

約 15 分

(材料を寝かす時間は含まない)

材料名	分量	エネルギー kcal	原価 円	材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円
A 鯖の剥身	200g			I しょうが(チューブ)	10g		
B 木綿豆腐【水切り】	250g			J 醤油	15g		
C にんじん	50g			K 砂糖	15g		
D 玉ねぎ	150g			L 片栗粉	50g		
E 枝豆	30g			M ゴマ	適量		
F レンコン	50g			N			
G 卵	1個			O			
H 味噌	40g			P			

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	10分	220度

## 作り方

- 1 A鯖を電解水で殺菌し水気をとる。スプーンなどでさばの身を剥く。
- 2 ①の剥身、B木綿豆腐～L片栗粉をフードプロセッサで攪拌し混ぜ合わせる。  
ゆるい時は片栗粉を増やしてまとめやすくする。お団子状にしてゴマをまわりにつける。
- 3 ホテルパンにオープンシートをしき、サラダ油をぬり②をのせて上からごま油  
(分量外)をかけてスチコン【コンビ40%220℃10分】で焼く
- 4 スチコンから取り出し盛り付ける

ホンザキ東海株式会社 コンサル室