

ごま団子



合計加熱時間 7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～(直径4cm 30個分)

・白玉粉	400g	・
・水	380cc	・
・こしあん	450g	・
・煎り白ごま	200g	・
・ごま油	小1/個	・
・		・
・		・

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	0%	3分	200℃
2	コンビ	0%	4分	200℃

作り方

- 1 ごまを20mmホテルパンに平らに広げ【設定1】で予熱後、加熱して炒る
- 2 白玉粉と水を混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。
- 3 こしあんを個数分丸める(1個約15g)
- 4 円形に薄く広げた1で2を包み、形を整えたあと沸騰した鍋で2～3分茹でる
- 5 3を取り出し、水気を切り、炒りごまをまぶす
- 6 20mmホテルパンに5をのせ、ごま油を均一にまぶす
- 7 【設定2】で予熱後、加熱する

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

ごまを炒ることによって風味が増します！
スチコンで少量の油で揚げないごま団子ができます！

