

おやさいボーロ (にんじん・ほうれん草)



Cook Everio



合計加熱時間: 12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～ 20人分

・片栗粉orコーンスターチ	75g	・
・上白糖	20g	・
・お好みの野菜	30g	・
(今回はにんじんとほうれん草)		・
・サラダ油	20g	・
・		・
・		・

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	15分(※)	100℃
2	ホットエアー	-	7分	160℃
3	コンビ	0%	3分	160℃

(※)加熱時間は野菜によって異なります

作り方

- 1 お好みの野菜を適当な大きさにカットし、スチコン【設定1】で加熱する
- 2 加熱終了後、ブラストチラーで急速冷却する
- 3 2の粗熱が取れたらミキサーに移し、ペースト状になるまで攪拌する
- 4 ボウルに片栗粉以外の材料を入れて泡だて器でよく混ぜる
- 5 4に片栗粉を入れ、粉がなじむまでしっかり混ぜ合わせる
- 6 ホテルパンにクッキングシートを敷き、5の生地を小さく丸めてくっつかないように並べる
- 7 6をスチコンに入れ、【設定1・2】で加熱する

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

- ・三大アレルギーを除去したおやつです！
- ・クッキングシートが風で飛ばされないように、クリップ等で留めてください。

