

かぼちゃとゴマのビスケット風お菓子



Cook Everio

合計加熱時間 125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～ 2/3ホテルパン2枚分(20mm)

・ 南瓜	100g	・
・ 三温糖	40g	・
・ サラダ油	10g	・
・ 調整豆乳	10g	・
・ 米粉	30g	・
・ 片栗粉	50g	・
・ 黒ゴマ	8g	・

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	10分	100℃	標準
2	ホットエアー	-	15分	160℃	標準

作り方

- 1 南瓜は皮をむき、5cm角程の大きさに切る
- 2 スチコン【設定1】で加熱する→加熱終了後はペーストにする
- 3 ボールを準備し、三温糖～調整豆乳を入れて混ぜ合わせる
- 4 3のボールに2の南瓜、米粉～黒ゴマも入れて混ぜ合わせる
- 5 めん棒を使って薄く(3mm～4mm程度)伸ばした後、包丁で細長く切る
- 6 クッキングシートを乗せたホテルパンに5を並べる
- 7 スチコン【設定2】で加熱する(ホテルパンとクッキングペーパーをクリップで固定することで、ペーパーが風で曲がることなく焼けます)
- 8 荒熱が取れたら完成

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

生地を薄く伸ばして、しっかり焼き切ることでサクッとした食感になります
中の水分が抜けるまで加熱してください

