

簡単バイクポテト



★アレルギー表示(調味料分含まず)

| | | | | | | |
|-----|----|-----|------|-----|---------|-----|
| 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 | 86 | kcal | たんぱく質 | 1.0 | g |
| 脂質 | 3.1 | g | 炭水化物 | 12.7 | g |
| 食塩相当量 | 0.2 | g | 食物繊維 | 1.0 | g |

～材料～ 18食分

| | | |
|------------|------|---|
| ・ じゃがいも | 9個 | ・ |
| ・ オリーブ油 | 適量 | ・ |
| ・ 塩 | 少々 | ・ |
| ・ 粉チーズ | お好みで | ・ |
| ・ 乾燥パセリ | お好みで | ・ |
| ・ パプリカパウダー | お好みで | ・ |
| ・ | | ・ |

| 設定 | ステップ | モード | 温度 | 時間 | 芯温/保温時間 | 風量調整 |
|----|------|------------|------|-----|---------|------|
| 1 | 1 | スチームモード | 130℃ | 30分 | | 標準 |
| 2 | 1 | コンビモード100% | 230℃ | 15分 | | 標準 |

作り方

- 皮と芽を除いたじゃがいもを半分にカットし、断面を下にしてオーブンシートを敷いた20mmホテルパンに間隔をあけて並べる
- 予熱したスチコン【設定1】で潰せる硬さまで加熱する
芋の大きさによって加熱時間は調整する
- 加熱後取り出し、底の平らなコップなどで潰す
- オリーブ油を塗り、塩を軽く振りかける
- 予熱したスチコン【設定2】でカリッとさせるまで加熱する
- 皿に盛付け、お好みで粉チーズ、乾燥パセリ、パプリカパウダーを振る

ホンザキ東海株式会社 コンサル室

★POINT>>>

- ・ 【設定1】スチームモード130℃で加熱することであまり水分が出ずに仕上がる
- ・ 【設定2】蒸気量100%でも高温で加熱することで外はカリッと中はホクっと仕上がる
- ・ 新じゃがで皮が薄く柔らかい時は皮は剥かなくてもよい