

ひとつち五平餅



★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	137	kcal	たんぱく質	2.2	g
脂質	1.1	g	炭水化物	30.3	g
食塩相当量	0.4	g	原価	-	円

～10人分～ (30g×2個/1人分)

・ 米(洗って浸水30分以上させる)	300g	・ 上白糖	30g
・ 水	390cc		
・ 生姜(みじん切り)	10g		
・ 大葉(みじん切り)	10枚		
・なたね油	5g		
・ 八丁味噌	40g		
・ みりん	40g		

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	160℃
2	コンビ	90%	5分	200℃
3	コンビ	90%	6分	180℃

作り方

- 1 ホテルパン(65mm)に米と水を入れて蓋をし、【設定1】で加熱する
- 2 加熱終了後、庫内で10分蒸らして取り出し、ごはんが熱いうちにすりこぎで軽くつぶす。20等分にし、丸めて平たく潰し、ホテルパン(20mm)に並べる
- 3 スチコン【設定2】で加熱する
- 4 鍋になたね油をしき、生姜と大葉を入れて2～3分炒め八丁味噌、みりん、上白糖を入れて弱火でかき混ぜながら5分程煮詰める
- 5 3.の加熱終了後、庫内から取り出して4.を半量塗り、スチコン【設定3】で加熱する
- 6 加熱開始3分で取り出して、ひっくり返して残りの味噌を塗り、庫内に戻し加熱する
- 7 加熱終了後、庫内から取り出し器に盛り付け提供する

ホンザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

コンビモードで少し蒸気を入れて焼くことで、硬くなりすぎずに焼くことができます。味噌の焼けた香ばしさをしっかり出したい場合はホットエアで焼くと良いです。

