

米粉の遠州焼き



★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 |

～9枚分 1/1ホテルパン1枚分～

| | | | |
|-------------------|------|-----------------|------|
| ・ キャベツ(粗みじん) | 300g | ・ 水 | 80cc |
| ・ 沢庵(刻む) | 50g | ・ ソース:ケチャップ | 40g |
| ・ ウインナー(5mm幅の輪切り) | 80g | ・ ソース:しょうゆ | 15g |
| ・ 米粉 | 150g | ・ ソース:かつおだし(顆粒) | 2g |
| ・ ベーキングパウダー | 3g | ・ トッピング:豆乳マヨネーズ | 適量 |
| ・ 長いも(すりおろす) | 150g | ・ トッピング:かつお節 | 適量 |
| ・ かつおだし(顆粒) | 3g | ・ トッピング:あおのり | 適量 |
| ・ なたね油 | 10g | | |

| 設定 | モード | 水蒸気量 | 時間 | 温度 |
|----|------|------|-----|-------|
| 1 | スチーム | - | 10分 | 100°C |
| 2 | コンビ | 40% | 13分 | 200°C |

作り方

- 1 穴あきホテルパンにキャベツをのせ、スチコン【設定1】で加熱する。加熱終了後、ブラストチラーで粗熱をとる
- 2 ボウルに1.のキャベツ、沢庵、ウインナーを入れて、米粉、ベーキングパウダー、かつおだし(顆粒)を入れて、混ぜ合わせる
- 3 2.に長いも、なたね油を入れて良くかき混ぜる
- 4 3.に水を入れる。(キャベツの水分が多い場合は調整)
- 5 ホテルパン(20mm)にオーブンシートを敷き、4.を丸く広げる
- 6 4.をスチコン【設定1】で加熱する
- 7 加熱終了後、庫内から取り出し、オーブンシートからはがして盛り付ける

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

- ・水は、生地が柔らかい場合は入れなくて大丈夫です。ホテルパンに丸く広げてだれない程度の固さにしてください。
- ・米粉を使用しているので、下にくっきます。オーブンシートを必ず使用してください。

