

にんじんフレンチトースト



★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	87	kcal	たんぱく質	2.6	g
脂質	2.5	g	炭水化物	13.7	g
食塩相当量	0.3	g	食物繊維		g

～材料～ 5食分

・ 乳卵不使用パン	120g	・
・ にんじん(皮無、1cm輪切)	100g	・
・ 無調整豆乳	60g	・
・		・
・		・
・		・
・		・

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	100℃	10分		標準
2	1	ホットエアーモード	200℃	8分		標準

作り方

- 1 パンは1cm厚の手づかみしやすい大きさにカットする
耳があるものはカットする
- 2 にんじんを穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコン【設定1】で潰せる硬さになるまで加熱する
- 3 加熱後のにんじんに無調整豆乳を加え、すり鉢やミキサーでペースト状になるまですり潰す
- 4 パンを液に両面浸けて浸し、オーブンシートを敷いた20mmホテルパンに重ならないように並べる
- 5 予熱したスチコン【設定2】で加熱する

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

★MEMO>>>

- ・ パンは小さく切りすぎないようにしましょう
自分の手で握れる、自分の口で口に入る量をかじることができるように
- ・ スチームモードでにんじんを下茹ですること加糖しなくても甘みのある仕上がりになります