

蒸す/
01

蒸しおやき

食数 1/1 ホテルパン 85g×14個分 2/3 ホテルパン 9個分

材料	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
A 薄力粉	225g	150g
強力粉	225g	150g
ベーキングパウダー	18g	12g
塩	6.7g	4.5g
水	293g	195g
サラダ油	11g	7.5g
野沢菜漬け	700g	467g
ごま油	42g	28g
上白糖	35g	23g
いりごま	21g	14g



使用ホテルパン 穴あき
使用推奨備品 オープンシート

工程(使用機器)

調理手順

下処理

- ① 野沢菜漬けは水で洗い、よく絞ってみじん切りにします。
- ② ①をごま油で炒め、上白糖といりごまを入れて混ぜます。
- ③ Aをよく捏ね、常温に30分おいてから14等分します。(2/3の分量の場合9等分)

加熱調理
(スチームコンベクション)

- ④ 打ち粉をしながら③で②を包み、オープンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。
スチーム モード・調理温度100℃・調理時間15分・風量1

盛り付け・提供

- ⑤ 器に盛り付け、提供します。