

ごぼうスティックの甘辛揚げ

作成日 2023/3/31 修正日



栄養成分表示 (20gあたり)

エネルギー: 25kcal
たんぱく質: 0.5g
脂質: 1.0g
炭水化物: 4.0g
ナトリウム: 94mg
(食塩相当量 0.2g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	ノンスティック20mm	使用推奨備品:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
ごぼう (5cm長さ、4等分)	400g (267g)	濃口しょうゆ	36g (24g)
サラダ油	20g (14g)	(A) みりん	36g (24g)
		上白糖	12g (8g)
		いりごま(白)	3g (2g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(A)を合わせ火にかけ、甘辛ダレを作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	ごぼうにサラダ油を絡めたら、ホテルパンに乗せ加熱します。	
		ホットモード(220)℃・(7)分・風量(3)	
	③	加熱後、①の甘辛ダレといりごまを絡めます。	
盛付・提供	④	器に盛り付け提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約460g (約306g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	20g×23人分 (15人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: