

かぼちゃと豚肉のうま辛炒め

作成日 2023/3/31 修正日



栄養成分表示(100gあたり)
エネルギー: 164kcal
たんぱく質: 8.6g
脂質: 9.6g
炭水化物: 13.1g
ナトリウム: 291mg
(食塩相当量 0.7g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類: 65mm		使用推奨備品:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
豚肩ロース(拍子切り) 1400g (933g)		豆板醤	44g (29g)
塩 6g (4g)		甜麵醬	44g (29g)
かぼちゃ(2cm角切り) 1670g (1113g)		(A) オイスターソース	38g (25g)
ごま油 40g (27g)		上白糖	40g (27g)
片栗粉 20g (13g)		にんにくおろし	10g (7g)
		生姜おろし	10g (7g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)を混ぜ合わせます。	
	②	豚肩ロースに塩をもみ込みます。	
	③	①を、かぼちゃ:豚肩ロース=3:2の割合で絡めます。	
	④	65mmのホテルパンに③のかぼちゃを入れ、ごま油と片栗粉を絡めます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	⑤	④に③の豚肩ロースをのせ加熱します。 コンビモード(180)°C・(13)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	⑥	加熱後、全体をゴムベラ等で丁寧に混ぜます。	
盛付・提供	⑦	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3300g (約2200g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	100g×33人分 (22人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: