

お野菜マフィン

作成日 2023/6/7 修正日



栄養成分表示(1個50gあたり)

エネルギー: 134kcal
たんぱく質: 3.0g
脂質: 7.3g
炭水化物: 14.8g
ナトリウム: 124mg
(食塩相当量 0.3g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm、穴あき	使用推奨備品:	アルミカップ、ディッシャー18号	
材料:()内は2/3ホテルパン分量				
	上白糖	60g (40g)	ほうれん草	160g (107g)
	オリーブオイル	135g (90g)	かぼちゃ(1cm角)	240g (160g)
(A)	牛乳	170g (113g)	シュレッドチーズ	120g (80g)
	卵	110g (73g)	プチトマト(半分)	24個 (16個)
	塩	6g (4g)		
(B)	薄力粉	300g (200g)		
	ベーキングパウダー	12g (8g)		
工程(使用機器)	調理手順			
下処理	①	ほうれん草はざく切りにして、2%食塩水に15分以上浸します。		
	②	①の水を切ったほうれん草とかぼちゃを、それぞれ穴あきホテルパンに入れ、加熱します。		
		ほうれん草: スチームモード(100)°C・(5)分・風量(3)	かぼちゃ: スチームモード(100)°C・(10)分・風量(3)	
③	(A)を上から順に混ぜ、(B)をふるい入れホイッパーで混ぜます。			
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	③に加熱後の②とチーズを入れ混ぜ、アルミカップに50gずつ入れ、プチトマトを乗せたら加熱をします。		
		ホットモード(170)°C・(14)分・風量(1)		
盛り付け・提供	⑤	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1200g (約800g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	50g×24人分 (16人分)	

考案 野中 作成 野中

ポイント: ディッシャー18号1杯分で丁度よい量になります