

# もりもり野菜春巻き

作成日 2023/6/6 修正日



## 栄養成分表示(45gあたり)

エネルギー: 90kcal  
たんぱく質: 4.8g  
脂質: 3.0g  
炭水化物: 11.6g  
ナトリウム: 301mg  
(食塩相当量 0.8g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	ノスティック20mm	使用推奨備品:	
材料: ( )内は2/3ホテルパン分量			
(A)	豚小間肉 255g (170g)	中華あじ 5g (3g)	春巻きの皮 18枚 (12枚)
	ごま油 25g (17g)	ウスターソース 30g (20g)	水溶き小麦粉 (小麦:水=1:1) 適宜 (適宜)
		(C) 濃口しょうゆ 48g (32g)	
	たけのこ水煮 (みじん) 130g (87g)	上白糖 28g (19g)	サラダ油 50g (33g)
	にんじん (みじん) 115g (77g)	酒 40g (27g)	
(B)	しいたけ (みじん) 130g (87g)		
	もやし(半分) 130g (87g)		
	にんにく (みじん) 18g (12g)		
	しょうが (みじん) 18g (12g)		
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)を炒めお肉の色が変わったら、(B)を加えしんなりとするまで炒め、(C)を入れ煮立たせます。	
	②	①を個数分に分け、春巻きの皮に包みます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	春巻きの両面に軽く油をつけ、ホテルパンにのせ加熱します。	
		コンビモード(210)°C・(7)分・蒸気量(20)%・風量(3)	
盛り付け・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810g (約540g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	45g×18人分 (12人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: