

ブロッコリーポタージュ

作成日 2023/6/5 修正日



栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー: 89kcal
たんぱく質: 1.9g
脂質: 7.1g
炭水化物: 6.9g
ナトリウム: 285mg
(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:	穴あき、20mm、65mm	使用推奨備品:	フードプロセッサー
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
	ブロッコリー 400g (266g)	(B) お湯(40℃) 【煮込み用】 900g (600g)	
	じゃが芋 (8mm銀杏切り) 300g (200g)	コンソメ顆粒 30g (20g)	
(A)	玉ねぎ (8mm薄切り) 400g (266g)		
	有塩バター(溶かす) 64g (43g)	生クリーム 200g (133g)	
	お湯(40℃) 【フープロ用】 240g (160g)	ブラックペッパー 適宜 (適宜)	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	ブロッコリーを穴あきホテルパンに入れ、加熱します。	
		スチームモード(100)℃・(7)分・風量(3)	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	65mmホテルパンに①と(A)を入れ全体を良く絡め、加熱します。	
		コンビモード(150)℃・(15)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	③	加熱後、フープロ用のお湯と一緒に、フードプロセッサーにかけ、しっかり粉碎します。	
	④	③を65mmホテルパンに戻し、(B)を入れよく混ぜたらフタをして加熱をします。	
		コンビモード(130)℃・(15)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	⑤	加熱後、生クリームを加え混ぜます。	
盛り付け・提供	⑥	器に盛り付け、ブラックペッパーを振り提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約2000g (約1330g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	100g×20人分 (13人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: ⑤の後に加熱をする場合は、再度フタをして、同じモードで数分加熱してください。