

ネバネバサラダ

作成日 2023/4/25 修正日



栄養成分表示(70gあたり)

エネルギー: 85kcal
たんぱく質: 4.6g
脂質: 5.6g
炭水化物: 5.5g
ナトリウム: 278mg
(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	使用推奨備品:	
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	モロヘイヤ(3cm幅) 600g (400g) オクラ(板ずり、輪切り) 240g (160g) ツナ(ライトオイル) 280g (186g)	(B)	上白糖 50g (33g) 濃口しょうゆ 80g (53g) 酢 40g (27g) ごま油 40g (27g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(B)を合わせておきます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	(A)を穴あきホテルパンにのせ加熱します。 スチームモード(100)°C・(7)分・風量(3)	
	③	②をボールに移し、①とツナを加え混ぜ、冷却します。	
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1400g (約930g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	70g×20人分 (13人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: