

# 根菜のデリ風サラダ

作成日	2023/6/5	修正日
-----	----------	-----



栄養成分表示 (80gあたり)	
エネルギー:	153kcal
たんぱく質:	4.4g
脂質:	11.0g
炭水化物:	12.1g
ナトリウム:	71mg
(食塩相当量)	0.2g
【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			
(B)	さつまいも(1.5cm角) 990g (660g) 蓮根(銀杏7mm幅) 810g (540g)	マヨネーズ 300g (200g) すりごま(白) 45g (30g)	
(C)	舞茸(1.5cm角) 300g (200g) ブロッコリー(1.5cm角) 810g (540g)	(A) ツナ(缶) 240g (160g) 上白糖 30g (20g) レモン汁 20g (13g)	
	ミックスビーンズ 200g (133g) くるみ(ロースト) 240g (160g)	クリームチーズ(1cm角) 400g (267g)	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)の調味液を合わせます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	(B)、(C)をそれぞれ穴あきホテルパンに入れ、加熱します。	
		(B): スチームモード(100)°C・(12)分・風量(3)	
		(C): スチームモード(100)°C・(5)分・風量(3)	
	③	プラストチラーで冷却後、①、ミックスビーンズ、くるみ、クリームチーズを和えます。	
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4200g (約2800g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	80g×52人分 (35人分)

考案	野中	作成	野中
----	----	----	----

ポイント: くるみのローストはお好みで【ホットモード・ダンパー開・150°C・10分・風量1】で行います。