

カラフルきんぴら

作成日 2023/4/17 修正日



栄養成分表示 (70gあたり)

エネルギー: 47kcal
たんぱく質: 1.5g
脂質: 1.8g
炭水化物: 6.8g
ナトリウム: 245mg
(食塩相当量 0.6g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	65mm、焼き網	使用推奨備品:	オープンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
赤パプリカ(8mm幅)	400g (267g)	濃口しょうゆ	120g (80g)
黄パプリカ(8mm幅)	400g (267g)	上白糖	80g (53g)
(A) ピーマン(8mm幅)	300g (200g)	(B) 酒	80g (53g)
にんじん(短冊)	400g (267g)	ごま油	60g (40g)
ちりめんじゃこ	75g (50g)	鷹の爪 (種とって小口切り)	2本 (1.3本)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(B)を合わせ、一度沸騰させます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	65mmホテルパンに(A)、①を入れよく混ぜ、オープンシートで落し蓋+焼き網で蓋をして、加熱します。 コンビモード(230)°C・(6)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	③	加熱後よく混ぜ少し置きます。	
盛付・提供	④	更によく混ぜ、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1680g (約1120g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	70g×24人分 (16人分)

考案 野中 作成 野中

ポイント: 鷹の爪はお好みで入れなくても大丈夫ですが、入れた方がピリ辛で大人の味です。

焼き網はオープンシートが飛ばないように乗せています。焼き網がない方は、別のもので代用いただいても大丈夫です。

加熱直後に食べるよりも、少し置いた方が味が含んで美味しくなります。