

はちみつポップコーン

作成日 2023/4/25 修正日



栄養成分表示(1皿20gあたり)

エネルギー: 105kcal
たんぱく質: 0.7g
脂質: 5.8g
炭水化物: 13.1g
ナトリウム: 57mg
(食塩相当量 0.1g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm、65mm	使用推奨備品:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	ポップコーン(粒) 150g (100g) サラダ油 60g (40g)	(B)	はちみつ 180g (120g) 上白糖 80g (53g) 有塩バター 80g (53g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	65mmホテルパンに絡めた(A)を入れます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	①に20mmホテルパンで蓋をして加熱をします。⇒加熱後音が鳴りやむまで、フタを閉めたままにします。 コンビモード(240)°C・(10)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	③	鍋に(B)を入れ中火で加熱し、泡が出てきたら有塩バターを加え、全体になじませます。	
	④	加熱後のポップコーンに③を絡め、オーブンシートに出して冷まします。	
盛付・提供	⑤	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440g (約300g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	20g×22人分 (15人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: