

枝豆と乳不使用チーズのポンデケーキ

作成日 2023/9/1 修正日 2023/9/26



栄養成分表示(1個40gあたり)

エネルギー: 86kcal
たんぱく質: 0.8g
脂質: 4.2g
炭水化物: 11.9g
ナトリウム: 236mg
(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:	20mm、穴あき	使用推奨備品:	ディッシャー(18号)、オープンシート
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
	じゃがいも 640g (427g)	米粉	160g (107g)
		片栗粉	160g (107g)
		(B) 塩	15g (10g)
(A) 枝豆(むき)	120g (80g)	サラダ油	90g (60g)
乳不使用チーズ	100g (67g)	水	100g (67g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	じゃが芋は皮を剥いて、一口大に切り水に漬け、水気を切ったら穴あきホテルパンに乗せ加熱をします。	
		スチームモード(120)°C・(15)分・風量(3)	
	②	熱いうちに①を潰します。	
	③	②に(B)を入れよく捏ね、(A)を混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	ディッシャー18号で1個40gずつに分割し、丸め、オープンシートを敷いたホテルパンに並べ、加熱します。	
		コンビモード(200)°C・(15)分・蒸気量(40)%・風量(2)	
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960g (約640g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	40g×24人分 (16人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント: