

米粉のフロランタン

作成日 2023/8/30 修正日



栄養成分表示(1個30gあたり)

エネルギー: 132kcal
たんぱく質: 2.0g
脂質: 7.6g
炭水化物: 14.9g
ナトリウム: 2mg
(食塩相当量 0.0g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm	使用推奨備品:	オーブンシート
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	サラダ油 120g (80g) 上白糖 120g (80g) 調整豆乳 180g (120g)	アーモンドスライス 180g (120g)	
(B)	米粉 360g (240g) アーモンドプードル 180g (120g)	きび砂糖 225g (150g) (C) メープルシロップ 45g (30g) サラダ油 60g (40g) 水 30g (20g)	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	ボールに(A)を加えよく混ぜ、(B)を合わせたものに加え、よく混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	①をオーブンシートに平らに伸ばしたものをホテルパンに乗せ、加熱をします。 ホットモード(180)°C・(10)分・風量(1)	
	③	ボールに(C)をよく混ぜ、アーモンドスライスを混ぜ込んだものを、②に平らに乗せ、再度加熱します。 ホットモード(170)°C・(10)分・風量(1)	
	④	加熱後、良く冷やしたら、個数分に切り分けます。	
盛り付け・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1350g (約900g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	30g×45人分 (30人分)

考案 野中 作成 野中

ポイント: