

米粉小豆蒸しパン

作成日 2023/8/30 修正日



栄養成分表示(35gあたり)

エネルギー: 102kcal
たんぱく質: 1.7g
脂質: 3.4g
炭水化物: 16.4g
ナトリウム: 46mg
(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:	穴あき	使用推奨備品:	ディッシャー20号、アルミカップ
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
(A) 無調整豆乳	337g (224g)	コーンスターチ	85g (57g)
(A) 上白糖	48g (32g)	(B) 米粉	205g (137g)
サラダ油	73g (49g)	ベーキングパウダー	14.5g (9.7g)
こしあん	120g (80g)	ゆであずき	120g (80g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)をボールに入れ、ホイッパーでよく混ぜます。	
	②	①にふるった(B)を入れ、粉気がなくなるまでよく混ぜます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	穴あきホテルパンにアルミカップを並べ、ディッシャー20号で1個30gずつ分注し、上にゆであずきを5gずつトッピングし加熱します。 スチームモード(100)°C・(12)分・風量(3)	
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840g (約560g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	35g×24人分 (16人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: