

ひじきふりかけ

作成日 2023/8/1 修正日



栄養成分表示(10gあたり)

エネルギー: 17kcal
たんぱく質: 1.5g
脂質: 0.8g
炭水化物: 1.1g
ナトリウム: 61mg
(食塩相当量 0.2g)

【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:	焼き網、オープンシート
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
	ひじき(乾) 50g (33g)		濃口醤油 60g (40g)
(A)	かつお節 100g (67g)	(B)	酒 30g (20g)
	白ごま 100g (67g)		みりん 10g (7g)
			上白糖 24g (16g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(B)を鍋に合わせ、一度煮立たせます。	
	②	ひじきを水で戻します。	
	③	(A)と①を混ぜ合わせます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	穴あきホテルパンにオープンシートを敷き、③をのせ平らに伸ばしたら、オープンシートで落とし蓋をし、さらに焼き網をのせ加熱します。 コンビモード(230)°C・(6)分・蒸気量(100)%・風量(1)	
盛付・提供	⑤	全体をよく混ぜ、提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約730g (約485g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	10g×73人分 (48人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: