

豆乳マカロニグラタン～乾麺から加熱～

作成日 2023/10/2 修正日



栄養成分表示(200gあたり)

エネルギー: 252kcal
たんぱく質: 12.7g
脂質: 11.7g
炭水化物: 27.1g
ナトリウム: 472mg
(食塩相当量 1.2g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	65mm、20mm	使用推奨備品:	オープンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
玉ねぎ(薄切)	600g (400g)	調整豆乳	1200g (800g)
かぼちゃ(1cm幅)	300g (200g)	(B) 水	375g (250g)
(A) シーフードミックス(解凍)	195g (130g)	塩	14g (9g)
鶏もも(1cm角)	300g (200g)	こしょう	適宜 (適宜)
有塩バター(溶かす)	60g (40g)	マカロニ	300g (200g)
小麦粉	90g (60g)	ブロッコリー(1口大)	300g (200g)
		シュレッドチーズ	360g (240g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	ブロッコリーは茹でるか、スチコンで加熱をしておきます。	
	②	65mmホテルパンに(A)を入れ、バターを馴染ませ小麦粉を全体にまぶします。	
	③	②にマカロニを入れて軽く混ぜ、(B)を合わせたものを少しずつ流し入れます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	③にオープンシートで落とし蓋をしてから20mmのホテルパンで蓋をし、加熱します。 コンビモード(150)°C・(25)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	⑤	加熱後、全体をよく混ぜ①も入れてさらに混ぜ、チーズを散らして加熱します。 ホットモード(240)°C・(3)分・風量(3)	
盛付・提供	⑥	器に取り分け、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約3600g (約2400g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	200g×18人分 (12人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント: ※マカロニは14分茹でタイプを使用しています。

・①の工程でブロッコリーをスチコンで加熱する場合は、スチームモード100°C、7～8分加熱します。

・ホテルパンで大きく作るレシピですが、⑤以降は小分けしてチーズをのせて加熱しても良いです。