

# チーズカレー蒸しパン【小麦粉】

作成日 2023/11/6 修正日



## 栄養成分表示(1個40gあたり)

エネルギー: 113kcal  
たんぱく質: 3.3g  
脂質: 4.6g  
炭水化物: 15.3g  
ナトリウム: 161mg  
(食塩相当量 0.4g)

【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18号、アルミカップ		
材料: ( )内は2/3ホテルパン分量					
(A)	上白糖 68g (45g) 牛乳 353g (235g) 油 23g (15g) 塩 3g (2g)	(B)	薄力粉 375g (250g) ベーキングパウダー 18g (12g) カレー粉 7.5g (5g)	(C)	ウインナー(粗みじん) 135g (90g) シュレツドチーズ(粗みじん) 90g (60g)
工程(使用機器)	調理手順				
下処理	①	(A)を合わせ、(B)をふるい入れ、混ぜます。			
	②	①に(C)を入れ、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18号で1個40gずつ分注し、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1000g (約680g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	40g×25人分 (17人分)		

考案 野中 作成 河口

ポイント: