

チーズカレー蒸しパン【米粉】

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: 2.7g
脂質: 4.5g
炭水化物: 16.0g
ナトリウム: 162mg
(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 375g (250g) 油 23g (15g) 塩 3g (2g)	(B)	米粉 240g (160g) コーンスターチ 120g (80g) 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) シュレットチーズ (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)	
盛り付け・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: