

じゃが芋のそぼろ炒め

作成日 2023/12/8 修正日



栄養成分表示(100gあたり)
エネルギー: 125kcal
たんぱく質: 6.8g
脂質: 6.4g
炭水化物: 13.9g
ナトリウム: 271mg
(食塩相当量 0.7g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	65mm、焼き網	使用推奨備品:	オーブンシート
材料:()内は2/3ホテルパン分量			
じゃが芋(一口大)	1600g (1066g)	濃口しょうゆ	80g (53g)
豚ひき肉	800g (533g)	(A) 上白糖	80g (53g)
塩	6g (4g)	和風顆粒だし	12g (8g)
ごま油	30g (20g)	おろししょうが	20g (13g)
		青ねぎ(小口切り)	適宜 (適宜)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	ボールに(A)を合わせます。	
	②	65mmのホテルパンにじゃが芋を入れ、①とごま油を絡めます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②の上に豚ひき肉を散らし塩を振ったら、オーブンシートで落とし蓋をし、さらに焼き網を乗せ加熱します。	
		コンビモード(200)°C・(15)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	④	全体を混ぜ器に盛り付け、お好みで青ねぎを散らし提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約2600g (約1730g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	100g×26人分 (17人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: