

# 栗きんとん

作成日 2023/10/2 修正日



## 栄養成分表示 (50gあたり)

エネルギー: 128kcal  
たんぱく質: 0.8g  
脂質: 0.1g  
炭水化物: 32.1g  
ナトリウム: 11mg  
(食塩相当量 0.0g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm、65mm	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			
さつまいも(皮むく)	2000g (1333g)	上白糖	240g (160g)
くちなしの実	6個 (4個)	(A) みりん	360g (240g)
水	適宜 (適宜)	はちみつ	60g (40g)
栗の甘露煮(半分)	800g (533g)		
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	さつまいもは1cm幅のいちよう切りにし、30分以上水につけます。	
	②	くちなしの実はつぶしてお茶パックやキッチンペーパーに包みます。	
	③	65mmのホテルパンに水を切った①と②、ひたひたの水を入れ、20mmのホテルパンで蓋をして加熱します。 コンビモード(180)°C・(20)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	(A)のみりんを鍋で30秒以上沸騰させ、他の調味料を合わせます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	⑤	加熱後のさつまいもの水を切って、④とフードプロセッサーにかけます。	
	⑥	65mmのホテルパンに⑤と栗の甘露煮を平らに入れ、オーブ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て加熱します。 コンビモード(130)°C・(15)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	⑦	冷やしてから器に盛り付け、提供します。	
出来上り重量: ( )内は2/3ホテルパン	約3450g (約2300g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	50g×49人分 (32人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント: