

ガトー南瓜ショコラ

作成日 2023/11/2 修正日



栄養成分表示 (50gあたり)

エネルギー: 74kcal
たんぱく質: 2.5g
脂質: 2.9g
炭水化物: 11.0g
ナトリウム: 19mg
(食塩相当量 0.1g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

| ホテルパン種類: | 40mm、穴あき | 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 | | | |
| かぼちゃ (皮なし一口大) | 900g (600g) | 卵 | 300g (200g) |
| 牛乳 | 600g (400g) | (A) 上白糖 | 120g (80g) |
| チョコ(刻む) | 120g (80g) | ココアパウダー | 90g (60g) |
| 工程(使用機器) | 調理手順 | | |
| 下処理 | ① | かぼちゃは穴あきホテルパンに乗せ、加熱後熱いうちに潰します。 スチームモード(120)°C・(15)分・風量(3) | |
| | ② | 牛乳は60°C以下に温め、チョコを入れ溶かします。 | |
| | ③ | ①をボールに入れ、(A)を混ぜ、②を少しずつ入れ溶きのばします | |
| 加熱調理 (スチームコンベクション) | ④ | 40mmのホテルパンにオーブンシートを敷き、③を平らに流し焼きます。 ホットモード(180)°C・(15)分・風量(1) | |
| 盛付・提供 | ⑤ | ブラストチラーでよく冷やし切り分けて、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2000g (約1300g) | 想定食数: ()内は2/3ホテルパン | 50g×40人分 (26人分) |

考案 野中 作成 河口

ポイント: ③の工程はフードプロセッサーにかけて混ぜても良いです。