

抹茶プリン

作成日 2023/12/8 修正日



栄養成分表示 (70gあたり)

エネルギー: 138kcal
たんぱく質: 3.1g
脂質: 10.3g
炭水化物: 9.7g
ナトリウム: 38mg
(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:	20mm、穴あき	使用推奨備品:	プリンカップ
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
(A) 牛乳	740g (493g)	卵	300g (200g)
上白糖	164g (109g)	生クリーム	440g (293g)
抹茶(ふるう)	15. 2g (10.1g)		
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(A)を入れ加熱し、上白糖を溶かします。	
	②	抹茶に①を少量加え練ります。	
	③	ボールに①、②、卵、生クリームを入れ混ぜ合わせ、細かいふるいで濾します。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	穴あきホテルパンにプリンカップを並べ③を分注し、フタをして加熱します。 スチームモード(85)°C・(25)分・風量(3)	
	⑤	加熱後、フタを外しプラスチックラーや氷水で冷却します。	
盛付・提供	⑥	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1680g (約1120g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	70g×24人分 (16人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: