

がんす

作成日 2024/1/15 修正日



栄養成分表示 (95gあたり)

エネルギー: 134kcal
たんぱく質: 12.6g
脂質: 3.4g
炭水化物: 13.7g
ナトリウム: 181mg
(食塩相当量 0.5g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	ノンスティック20mm	使用推奨備品:	オイルスプレー
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	白身魚のすり身 800g (533g)	パン粉 60g (40g)	
	玉ねぎ(みじん) 200g (133g)	サラダ油 35g (23g)	
	一味唐辛子 1.4g (0.9g)		
	塩 3g (2g)		
	上白糖 25g (17g)		
	片栗粉 40g (27g)		
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	玉ねぎをスチームにかけます。 スチームモード(100)°C・(5)分・風量(3)	
	②	65mmのホテルパンにパン粉を入れ、ローストパン粉を作ります。 (出したら混ぜるを繰り返します) ホットモード(180)°C・(5)分⇒(3)分⇒(3)分・風量(1)	
	③	②の粗熱が取れたら油を加え、全体になじませます。	
	④	(A)をボールに入れ、生地を作ります。	
	⑤	バット等に④のをせ平らにならし、冷蔵庫で冷やします。	
	⑥	オイルスプレーをふったノンスティック20mmに、個数分に切り分けた⑤を並べ形を整えます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	⑦	③を1個5gずつふりかけ、加熱します。 コンビモード(180)°C・(15)分・蒸気量(20)%・風量(3)	
盛付・提供	⑧	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1140g (約760g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	95g×12人分 (8人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: