

# バターチキンカレー

作成日 2024/1/10 修正日



栄養成分表示(150gあたり)  
エネルギー: 224kcal  
たんぱく質: 8.7g  
脂質: 16.6g  
炭水化物: 12.7g  
ナトリウム: 433mg  
(食塩相当量 1.1g)

【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			
玉ねぎ(みじん)	600g (400g)	(A) 鶏もも肉(20g)	900g (600g)
しょうが(みじん)	20g (13g)	プレーンヨーグルト	600g (400g)
にんにく(みじん)	20g (13g)	カットマット	1000g (667g)
(B) 有塩バター(溶かす)	90g (60g)	塩	18g (12g)
カレー粉	30g (20g)	(C) オイスターソース	45g (30g)
クミン	5g (3.3g)	はちみつ	135g (90g)
コリアンダー	5g (3.3g)	片栗粉	15g (10g)
生クリーム	300g (200g)		
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)を1時間以上つけておきます。	
	②	65mmのホテルパンに(B)を入れ混ぜ、加熱し、その後混ぜます。 コンビモード(160)°C・(5)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②に①、(C)を入れ混ぜ、オーブンシートで落とし蓋と、さらに蓋をして加熱します。 コンビモード(150)°C・(40)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	加熱後、生クリームを入れ混ぜます。	
盛付・提供	⑤	お好みでナンやライスを添え、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3600g (約2400g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	150g×24人分 (16人分)

考案 野中 作成 河口

ポイント: