

あんプリン

作成日 2024/7/23 修正日



栄養成分表示 (85gあたり)

エネルギー: 145kcal
たんぱく質: 5.7g
脂質: 7.2g
炭水化物: 16.1g
ナトリウム: 75mg
(食塩相当量 0.2g)

【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:	オーブンシート
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
(A)	牛乳 1000g (600g) グラニュー糖 180g (288g)	生クリーム 200g (120g) バニラオイル 適宜 (適宜)	
(B)	卵黄 100g (60g) 全卵 260g (156g)	こしあん 650g (390g) 塩 適宜 (適宜)	
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)を鍋に入れて温め、グラニュー糖を溶かし、冷まします。	
	②	ボールに(B)を入れ溶きほぐし、①と生クリーム、バニラオイルを加えて混ぜ合わせ、濾します。	
	③	瓶(容器)にこしあんを25g入れ、ひとつまみの塩をし、②のプリン液60gを注ぎ、穴あきホテルパンに並べます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	③にオーブンシートを被せ、20mmのホテルパンでフタをし加熱します。	
		スチームモード(88)°C・(25)分・風量(3)	
盛付・提供	⑤	加熱後、冷却して提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約2210g (約1445g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	85g×26人分 (17人分)

考案 上原 作成 河口

ポイント: