

1/1ホテルパン： 24個分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は12個分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

はんぺん		25 g	
人参（3mm厚切り）		4 g	
冷凍枝豆		3 g	
A	片栗粉	0.8 g	
	砂糖	0.5 g	
	みりん	0.5 g	
	濃口醤油	0.3 g	
栄養成分	エネルギー	36 kcal	たんぱく質 2.9 g
			脂質 0.5 g
			炭水化物 4.9 g
			食塩 0.4 g

作業手順

下 処 理	① 人參をカットする。
	② はんぺんと合わせたAをミキサーにかける。
	③ ポウルに②、①、冷凍枝豆を入れて混ぜ合わせ、1個30gに成形する。
加 熱	④ オイルスプレーをしたホテルパンに③を並べ、上からオイルスプレーをし、予熱したスチコンで加熱する。
	<div> <div>使用ホテルパン</div> <div>アルミ</div> <div>調理設定</div> <div>熱風</div> <div>・</div> <div>230℃</div> <div>・</div> <div>6分</div> <div>・</div> <div>風量4</div> </div>
提 供	⑤ 器に盛付ける。

調理のポイント

- ・はんぺんの代わりに白身魚を使用する場合は、手順②の前に塩とともにミキサーにかける。