

調理システム： クックサーブ

1/1ホテルパン： 24個分

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個分)

	<u>下処理済み油揚げ (2等分)</u>	20 g	<u>調理済み酢飯</u>	50 g
	…「豆腐料理」・「蒸し物」参照		…「米料理」・「炊飯」参照	
A	だし汁	10 g	白ごま	適量
	砂糖	2.5 g		
	濃口醤油	2.5 g		
	みりん	1 g		
栄養成分				
エネルギー 180 kcal ・ たんぱく質 5.2 g ・ 脂質 6.8 g ・ 炭水化物 23.3 g ・ 食塩 0.6 g				

作業手順

下処理	① 下処理済み油揚げをカットする。
下処理 加熱	② 鍋でAを入れて沸騰させ、味を調える。
加熱	③ ホテルパンに①を入れ、上からキッチンペーパーをかけ、②を流し、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン 65・25mm 調理設定 コンビ 100% ・ 160℃ ・ 15分 ・ 風量4
提供	④ 加熱後、粗熱を取る。 ⑤ 調理済み酢飯に白ごまを混ぜ合わせ、1個50gに成形し、汁気を切った④に入れる。 ⑥ 器に盛付ける。

調理のポイント

- キッチンペーパーは不織布を使用する。