

# かぼちやまんじゅう



栄養成分表示(1個40gあたり)

エネルギー: 206kcal  
たんぱく質: 2.4g  
脂質: 0.5g  
炭水化物: 47.8g  
ナトリウム: 185mg  
(食塩相当量 0.5g)

ホテルパン種類:		穴あき		使用推奨備品:		オープンシート			
材料: ( )内は2/3ホテルパン分量									
	小麦粉(振るう)	315g (210g)			かぼちや	225g (150g)			
	ベーキングパウダー	18g (12g)		(B)	砂糖	35g (23g)			
(A)	砂糖	30g (20g)			塩	一つまみ (少々)			
	水	100g (70g)							
	かぼちや	90g (60g)			かぼちやの種	13粒 (9粒)			
工程(使用機器)		調理手順							
下処理 (スチームコンベクション)	①	皮を剥いた南瓜を一口大に切って、(A)と(B)の分量に分け加熱します。							
		スチームモード(105)°C・(15)分・風量(3)							
	②	①の南瓜をマッシュします。							
	③	ボールに(B)を合わせ、餡を作ります。							
	④	ボールに(A)を合わせ、皮を作りラップをして30分程寝かせます。							
加熱調理 (スチームコンベクション)	⑤	③、④を人数分に分け④で③を包み、上に南瓜の種を飾り、加熱します。							
		スチームモード(100)°C・(15)分・風量(3)							
盛付・提供	⑥	器に盛り、提供します。							
出来上り重量: ( )内は2/3ホテルパン				約520kg (約360g)		食数: ( )内は2/3ホテルパン		40g×13人分 (9人分)	

備考: 南瓜の皮で顔を作ると、よりハロウィンらしくなります。