

かぼちゃで大学芋



栄養成分表示 (60gあたり)

エネルギー: 136kcal
 たんぱく質: 1.2g
 脂質: 5.4g
 炭水化物: 21.0g
 ナトリウム: 26mg
 (食塩相当量 0.1g)

ホテルパン種類: 20mm		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			
	かぼちゃ(一口大) 1300g (860g)		黒砂糖(粉末) 70g (46g)
(A)	砂糖 120g (80g)	(B)	はちみつ 40g (26g)
	サラダ油 120g (80g)		しょうゆ 10g (6g)
			水 20g (13g)
		黒ゴマ	適宜 (適宜)
工程(使用機器)	調理手順		
加熱調理 (スチームコンベクション)	①	ボールに(A)を入れてよく混ぜ合わせ、オープンシートを敷いたホテルパンに入れて加熱します。 コンビモード(200)°C・(8)分・蒸気量(80)%・風量(3)	
	②	①に混ぜ合わせた(B)を回しかけ、かぼちゃに絡めるように混ぜ合わせ、再度加熱します。 ホットモード(220)°C・(8)分・風量(3)	
盛付・提供	③	黒ゴマをまぶし、器に盛り付けます。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン		約1.3kg (約860g)	食数: ()内は2/3ホテルパン 60g×23人分 (15人分)

備考: