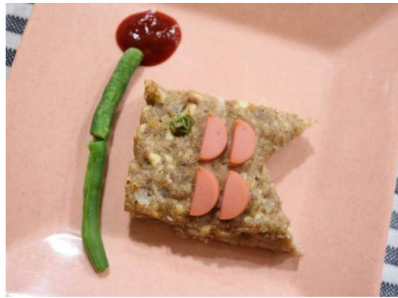


こいのぼり魚バーグ



栄養成分表示(70gあたり)

エネルギー:	106kcal
たんぱく質:	7.7g
脂質:	6.2g
炭水化物:	4.2g
ナトリウム:	174mg
(食塩相当量)	0.4g

【日本食品標準成分表2015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			
鯖水煮缶	470g (313g)	パン粉	64g (43g)
木綿豆腐	880g (587g)	片栗粉	45g (30g)
鶏ひき肉	290g (193g)	(A) 生姜すりおろし	14g (9g)
玉ねぎ(みじん切)	360g (240g)	塩	9g (6g)
魚肉ソーセージ (半月5mm)	130g (87g)	こしょう	適宜 (適宜)
グリーンピース	32粒 (20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	ボールに鯖水煮缶を入れ、身をしっかりとほぐしておきます。	
	②	木綿豆腐を穴あきホテルパンに乗せて加熱し、冷ましておきます。(豆腐の水きり)	
		スチームモード(100)°C・(10)分・風量(3)	
	③	①に(A)、②、鶏ひき肉と玉ねぎを入れてよく捏ねます。	
④	オーブンシートを敷いたホテルパンに③を平らにならし、下記のようにターナー等で痕を付けます。		
加熱調理 (スチームコンベクション)	⑤	④にグリーンピースと魚肉ソーセージで飾りつけをして加熱します。	
		コンビモード(180)°C・(13)分・蒸気量(100)%・風量(2)	
盛付・提供	⑥	加熱後、最初に付けた痕をターナー等で切り離し、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約2250g (約1500g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	70g×32人分 (20人分)

ポイント:



←全体の痕をつける前に、先に尻尾の部分の痕をつけて取り除き、その生地は適当につけて平らにならしておきます。