

# べこもち



## 栄養成分表示(1つ40gあたり)

エネルギー:	102kcal
たんぱく質:	1.3g
脂質:	0.2g
炭水化物:	23.3g
ナトリウム:	2mg
(食塩相当量)	0.0g

【日本食品標準成分表2015より算出】

ホテルパン種類:	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			
(A)	上新粉 白玉もち粉	178g (105g) 30g (20g)	(B) 上新粉 白玉もち粉
			178g (105g) 30g (20g)
(C)	上白糖 水	83g (55g) 150g (100g)	(D) 黒糖 水
			83g (55g) 150g (100g)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	(A)と(B)をそれぞれボールに入れます。	
	②	(C)と(D)をそれぞれ鍋に入れ、砂糖を溶かし沸騰させます。	
	③	沸騰したら速やかにそれぞれの粉の入ったボールに入れ、木べらで練ります。	
	④	個数分に丸め(それぞれ20g)、2色をくっつけて形を整え、葉脈の線を入れていきます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	⑤	オーブンシートを敷いた穴あきホテルパンに④を並べ加熱します。 スチームモード(100)°C・(16)分・風量(3)	
	⑥	うちわ等でおおぎます。(余裕があればやっていたくとなつやが出来ます)	
盛付・提供	⑦	皿に盛り付け提供します。	
出来上り重量: ( )内は2/3ホテルパン	約720g (約480g)	想定食数: ( )内は2/3ホテルパン	40g×18人分 (12人分)

ポイント: