

桜もち風お寿司



栄養成分表示(1個100gあたり)
 …しそ、高菜は含まない

エネルギー: 185kcal
 たんぱく質: 3.8g
 脂質: 0.9g
 炭水化物: 38.7g
 ナトリウム: 267mg
 (食塩相当量 0.7g)

ホテルパン種類: 20mm、65mm		使用推奨備品:	
材料: ()内は2/3ホテルパン分量			
米	1500g (1000g)	砂糖	117g (78g)
		(A) 酢	280g (187g)
		塩	21g (14g)
白ごま	30g (20g)	水	1385g (923g)
桜えび(着色)	45g (30g)		
昆布	6g (4g)	青じそor高菜の漬物	適宜 (適宜)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	米を30分間浸漬させておきます。	
	②	(A)をボールにあわせて、砂糖を溶かしておきます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	65mmホテルパンに①の米を入れ、白ごま、桜えびを散らし、昆布を乗せ、②を注いで、20mmホテルパンでフタをして加熱します。	
		コンビモード(180)°C・(30)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
	④	10分間蒸らして、しゃもじで混ぜ込み、1個100gずつ丸めます。	
盛付・提供	⑤	お好みで、青じそや高菜の漬物(葉)を巻いて、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約3300g (約2200g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	100g×33人分 (22人分)

考案 野中 作成 野中

ポイント: ②を事前に鍋で加熱すると酢が飛んでしまいますので、加熱しません。