

(耐熱容器)

## 盛付写真



A 4x6 grid of 24 small white bowls, each containing a yellowish-orange soup or puree topped with green herbs and orange carrots.

※写真は耐熱容器28個分、1/1ホテルパンを使用しています。

|            |       |        |     |
|------------|-------|--------|-----|
| 木綿豆腐       | 30 g  | ぎょうざの皮 | 1 枚 |
| 人参（7mm角切り） | 9 g   |        |     |
| 冷凍枝豆       | 9 g   |        |     |
| 白味噌        | 5 g   |        |     |
| 片栗粉        | 2.5 g |        |     |
| 塩          | 適量    |        |     |

|      |       |               |          |            |           |       |
|------|-------|---------------|----------|------------|-----------|-------|
| 栄養成分 | エネルギー | 77 kcal・たんぱく質 | 4.2 g・脂質 | 2.1 g・炭水化物 | 10.0 g・食塩 | 0.5 g |
|------|-------|---------------|----------|------------|-----------|-------|

下  
処  
理

- ① 冷凍枝豆を解凍する。
- ② 豆腐は重石をし、30分程度水気を抜く。
- ③ 人参をカットする。

下  
処  
理  
加  
熱

- |         |     |      |      |   |       |   |    |   |     |
|---------|-----|------|------|---|-------|---|----|---|-----|
| 使用ホテルパン | 穴あき | 調理設定 | スチーム | ・ | スチーム2 | ・ | 5分 | ・ | 風量4 |
|---------|-----|------|------|---|-------|---|----|---|-----|

- ⑤ ボウルで②を擦りつぶし、①、④、合わせたAを入れて混ぜ合わせる。

## 加熱

- |         |      |      |    |   |      |   |    |   |     |
|---------|------|------|----|---|------|---|----|---|-----|
| 使用ホテルパン | 25mm | 調理設定 | 熱風 | ・ | 190℃ | ・ | 8分 | ・ | 風量4 |
|---------|------|------|----|---|------|---|----|---|-----|

提供

- ⑦ 加熱後、型を外し、器に盛付ける。

- ・ 豆腐の水気はしっかり抜く事。
- ・ 耐熱容器はφ6cmのものを使用。
- ・ ぎょうざの皮は大判、薄めのものを使用。