

ロールキャベツ 冷凍食材

材料（10人分）

冷凍ロールキャベツ（1個80g） 20個
コンソメスープ 1050cc



※1/1ホテルパン1枚：14人分

<調理データの目安>

- コンビモード
- 150℃・30分
- 蒸気量100%

<作業手順>

1. 冷凍ロールキャベツを65mmホテルパンに入れ、コンソメスープを注ぐ。
オーフンシートなどで落とし蓋をし、さらに20mmホテルパンで上蓋をする。
2. 予熱したスチコンで1を加熱する。

<栄養成分>

エネルギー 218kcal
タンパク質 10.4g
脂質 12.1g
塩分 3.7g

<メモ>

.....
.....
.....