

にんじん豆腐風/ソフト食

材料 (10人分)

にんじん	400g
だし汁	400g
白練りごま	40g
ゼリー化剤	全体の1%
A	
薄口醤油	45cc
みりん	45cc
とろみ調整剤	適量



<作業手順>

1. にんじんの皮をおき丸ごと穴あきホテルパンに並べる。
2. 予熱したスチコンで1を加熱する。
3. フードプロセッサに2を入れて混ぜる。
4. Aを入れてさらに混ぜる。
5. バットなどに流し入れラップをかけ、予熱したスチコンで4を加熱する。
6. 加熱後、かき混ぜ、型などに流し入れ冷却する。
7. 冷やし固まったら、適当な大きさにカットし器に盛り付ける。
8. 薄口醤油、みりんを鍋で加熱し、とろみをつけて7にかけて提供する。

<調理データの目安>

(手順2の加熱)

■スチームモード

■スチーム2・40~50分

(手順5の加熱)

■スチームモード

■スチーム2・20~30分

<調理のポイント>

- 一般的にゼリー化剤は、芯温80℃以上まで加熱する。
- 型に入れて、様々な形を成型することができる。

<メモ>

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

<栄養成分>

エネルギー	95Kcal
タンパク質	1.5g
脂質	2.1g
塩分	1.0g

