

材料 ふくさ焼き

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
鶏 卵	50g	50g	5880g
絞豆腐	50g	50g	5000g
カニフレーク	20g	20g	2000g
生しいたけ	10g	10g	1330g
冷いんげん	5g	5g	500g
塩	0.3g	—	—
しょうゆ	2g	2g	200g
みりん	3g	3g	300g
だしの素	0.3g	—	—
水	3g	—	—
牛 乳	—	10g	1000g
白絞油	3g	3g	300g

材料 ふくさ焼きのたれ

	1人分 (普通食)	1人分 (乳和食)	100人分 (乳和食発注量)
砂 糖	1g	1g	100g
しょうゆ	3g	3g	300g
だしの素	0.3g	0.3g	30g
水	30g	30g	3000g
片栗粉	3g	3g	300g

1人分(ふくさ焼き、たれ)の栄養成分

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	コレステロール mg	食塩 相当量 g
乳和食	184	13.9	10.1	236	73	223	1.3
普通食	178	13.7	9.8	222	62	222	1.6

レシピのポイント

- 卵液に牛乳が加わることで、ふくさ焼きがしっとり仕上がる。
- 牛乳の旨味加わるので、だしの素を使用しなくても美味しく仕上がる。
- 塩が減らせる。

作り方



仕込み

- ・しいたけは薄切りにする。
- ・いんげんは1cm長さに切る。

調理方法



①調味料と牛乳、卵を良く混ぜる。



②豆腐、カニフレーク、いんげん、生しいたけなどを、卵液と合わせる。



- ③ホテルパンにクッキングシートをしき、油をはけでぬる。
- ④卵液と具材を合わせたものを流し入れる。
- ⑤④をスチコンで加熱する。(コンビモードで湿度30%、温度200℃で20分)



⑥焼きあがったら、シートごとまな板に移し切り分ける。



⑦たれの調味料と水を鍋に入れ加熱する。片栗粉を同量の水(分量外)で溶き、とろみをつける。

盛り付け

お皿にふくさ焼きを盛り、たれをかける。



献立例

- ・ごはん
- ・ふくさ焼き
- ・なす人參土佐煮
- ・チンゲン菜磯あえ
- ・バナナ

