

材料

	ホテルパン1枚分 (18人分)	1人分 (乳和食)	1人分 (普通食)
カッターチーズ	1200g	66.7g	—
卵 白	420g	23.3g	23.3g
塩	2g	0.1g	0.2g
しいたけ	360g	20g	20g
長ねぎ(小口切り)	240g	13.3g	13.3g
黒いりごま	30g	1.7g	1.7g
片栗粉	30g	1.7g	1.7g
サラダ油	40g	2.2g	2.2g
木綿豆腐(水切り後)	—	—	66.7g
乳 清	300ml	16.7ml	—
ボン酢しょうゆ	20g	1.1g	2.2g
片栗粉	10g	0.6g	0.6g
顆粒だし	—	—	0.1g

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 1枚分	3605	218.4	237.9	4155	3244	658	6.4
1人分	200	12.1	13.2	231	180	37	0.4
普通食 (1人分)	113	8.7	6.4	236	93	1	0.6

レシピのポイント

- ①の材料を混ぜる時の「順番」を必ず守ることが美味しく作るポイント。
- 混ぜる時は「菜箸」を使い、生地をふわふわに仕上げる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 20mm / 18人分(1人分:100g)】

材料準備



しいたけは、1cm角にスライスする。長ねぎは小口切りにする。



※カッターチーズと乳清の作り方はレシピ⑬を参照。

調理方法



①材料を混ぜる。(必ずこの順番を守ること)
ボウルに卵白を入れて、菜箸でよく溶き、カッターチーズと塩を入れ混ぜる。次に、しいたけと長ねぎ・黒ごまを入れ混ぜ、最後に片栗粉を入れてよく混ぜる。



②20mmホテルパンにクッキングシートを敷き、①を広げ入れ、スクッパーで表面を平らにし、サラダ油をぬる。



③スチコン(コンビモード200℃-5分、蒸気量100%)で加熱した後、焼成温度を下げ(コンビモード180℃-10分、蒸気量100%)でさらに加熱する。
※機種により加熱時間が前後する場合がありますので、焼き加減を見て調整する。



④乳清ボン酢は、鍋に材料を入れ混ぜあわせ、加熱してとろみをつける。



盛り付け ③をクッキングシートごとまな板に取り出し、18個の正方形(長辺6等分、短辺3等分)にカットする。器に盛り付け、乳清ボン酢をかける。