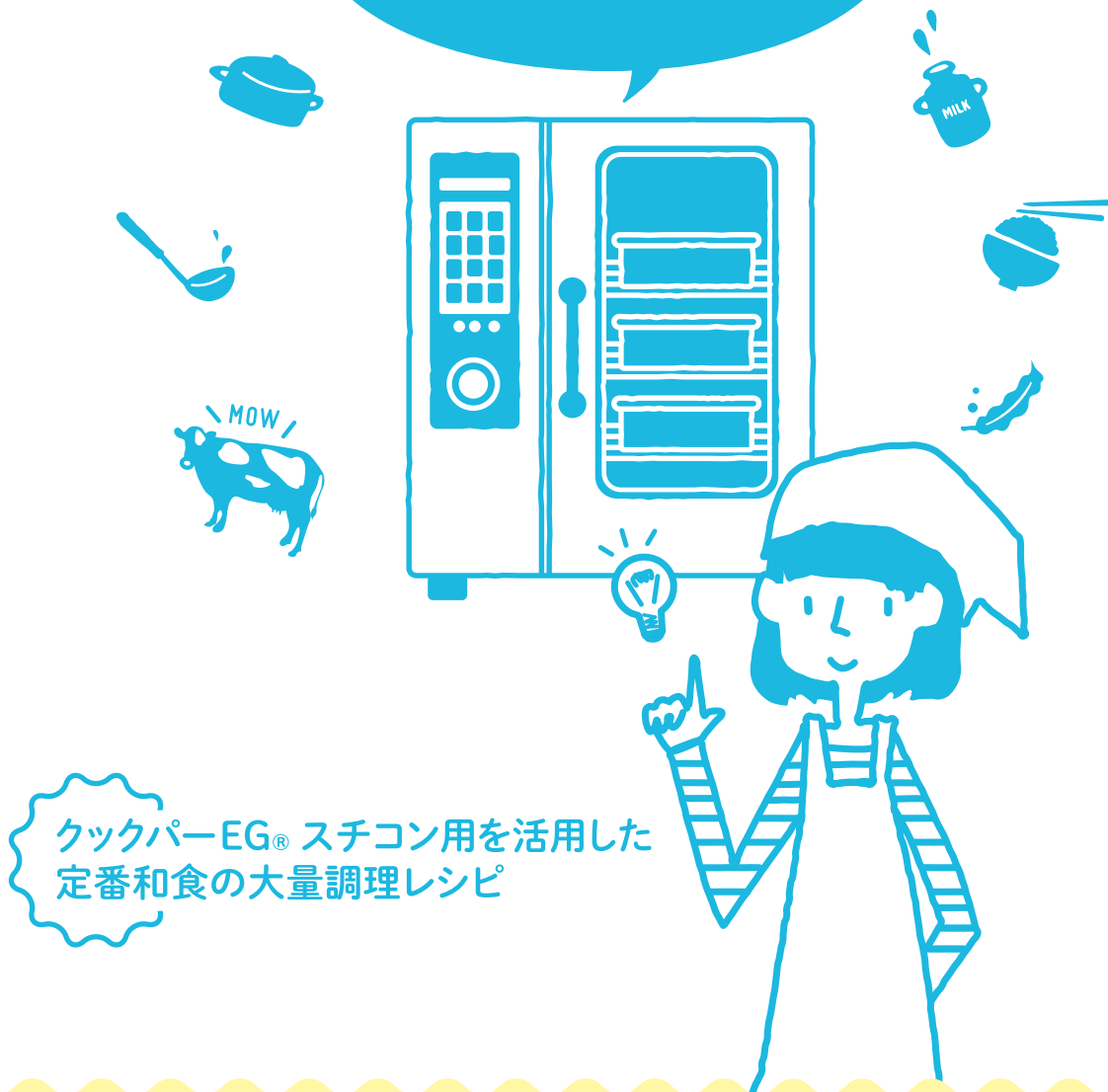


乳和食

New - Washoku

スチコンで減塩!
.....
大量調理レシピ



クックパーEG® スチコン用を活用した
定番和食の大量調理レシピ

定番和食レシピ



INDEX

- ① 肉じゃが 蒸す スチームモード 煮る コンビモード
- ② 卵の花 焼く コンビモード 煮る コンビモード
- ③ きんぴらごぼう 炒める コンビモード
- ④ 豚の角煮 焼く コンビモード 煮る コンビモード 蒸す スチームモード
- ⑤ さばのみそ煮 煮る コンビモード
- ⑥ 切干し大根とひじきの炒り煮 蒸す スチームモード 煮る コンビモード
- ⑦ 筑前煮 焼く コンビモード 煮る コンビモード 蒸す スチームモード
- ⑧ 粉吹きいも 蒸す スチームモード 炒める コンビモード
- ⑨ 鮭の乳清レモン焼き 焼く コンビモード
- ⑩ ねぎとしいたけのふわふわ焼き 焼く コンビモード
- ⑪ カッテージチーズと乳清 煮る コンビモード

■掲載レシピの分量は、ホテルパン1枚分となっております。

※1人分の分量はホテルパン1枚分を人数割り(小数点以下第2位を四捨五入)しております。

■栄養成分について [栄養価計算 女子栄養大学出版部]

●「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づいて栄養価計算を行いました。

●調理法に応じて「焼き」「蒸し」などのデータがあるものはそれを用いて算出し、データがないものは「生」を用いて算出しました。

料理監修

料理家・管理栄養士
小山浩子 先生



レシピ開発

株式会社スチコン塾 代表
大関友美乃 先生



材料

※ 醤油・砂糖・酒・顆粒だしを3倍濃縮のめんつゆ(90g)に置き換えられます。

| | ホテルパン1枚分 (20人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|---------|--------------------|--------------|--------------|
| 豚バラ薄切り | 500g | 25g | 25g |
| じゃがいも | 750g | 37.5g | 37.5g |
| 人参 | 250g | 12.5g | 12.5g |
| 玉ねぎ | 500g | 25g | 25g |
| グリーンピース | 100g | 5g | 5g |
| 調味料A | 牛乳 | 250ml | 12.5ml |
| | しょうゆ | 30g | 1.5g |
| | 砂糖 | 15g | 0.8g |
| | 酒 | 25g | 1.3g |
| | 顆粒だし | 3g | 0.2g |

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 | 3220 | 107.1 | 189.0 | 5746 | 520 | 387 |
| | 1人分 | 161 | 5.4 | 9.4 | 287 | 26 | 19 |
| 普通食 (1人分) | 157 | 5.1 | 9.0 | 274 | 12 | 18 | 0.6 |

レシピのポイント

- じゃがいもの料理は、スチームで加熱し下処理すると味がなじみやすい。
- 食材の大きさを均等に、硬い野菜は小さく切るとよい。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 20人分(1人分:120g)】

材料準備



じゃがいもは3cm角切り、人参は1cm厚さの輪切り、玉ねぎはくし切りにする。豚肉は一口大に切る。

調理方法



① スチコン(スチームモード100℃)で、じゃがいも・人参は10分、グリーンピースは3分、穴あきホテルパンに入れ別々に加熱する。



② 調味料Aはよく混ぜ合わせておく。



③ 65mmホテルパンに、加熱したじゃがいも・人参を入れ、②を注ぐ。次に玉ねぎを入れよく混ぜ合わせる。



④ 一番上に豚肉を重ねないように広げてのせ、クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



⑤ 蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-15分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

肉と野菜をよく混ぜ合わせて、器に盛り付け、グリーンピースを飾る。



材料

| | ホテルパン1枚分 (50人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|-----------|--------------------|--------------|--------------|
| おから | 1000g | 20g | 20g |
| 干しいたけ | 75g | 1.5g | 1.5g |
| しょうが(千切り) | 20g | 0.4g | 0.4g |
| 人 参(千切り) | 300g | 6g | 6g |
| 長ねぎ(小口切り) | 250g | 5g | 5g |
| 油揚げ(千切り) | 120g | 2.4g | 2.4g |
| サラダ油 | 40g | 0.8g | 0.8g |
| 調味料 | 牛 乳 | 1300ml | 26ml |
| | しょうゆ | 100g | 2g |
| | 顆粒だし | — | 0.2g |
| | 砂 糖 | — | 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 | 3276 | 161.6 | 171.6 | 8945 | 2865 | 167 |
| | 1人分 | 66 | 3.2 | 3.4 | 179 | 57 | 3 |
| 普通食 (1人分) | 53 | 2.5 | 2.4 | 144 | 28 | 0 | 0.6 |

レシピのポイント

- 焦げ付きやすい牛乳やおからも、スチコンを活用すれば失敗なく加熱調理できる。
- 干しいたけは手で割ることで、旨味成分がよく出て美味しいだしがとれる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 50人分(1人分:65g)】

材料準備



しょうが(千切り)、
人参(千切り)、
長ねぎ(小口切り)、
油揚げ(千切り)。

調理方法



①65mmホテルパンに、牛乳、石づきをとり手で細かく割った干しいたけを入れ、牛乳に浸す。



②芯温計を差し、蓋をしてスチコン(コンビモード130℃-芯温30℃、蒸気量100%)で加熱する。加熱後30分間そのままホテルパンに入れておく。



③20mmホテルパンに、クックパーEG®スチコン用を敷き、おから・油揚げ・しょうが・人参・長ねぎの順番に広げてのせ、最後にサラダ油をかけて軽く混ぜ合わせる。



④スチコン(コンビモード170℃-7分、蒸気量40%)で加熱する。



⑤②のホテルパンにしょうゆを入れて混ぜ、④を入れてよく混ぜ合わせ、クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



⑥蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。



材料

| | ホテルパン1枚分 (60人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|---------------------|--------------------|--------------|--------------|
| ごぼう(ささがき) | 1500g | 25g | 25g |
| 合びき肉 | 250g | 4.2g | 4.2g |
| 赤唐辛子 (半分にして種を除く) | 3本 | 0.1本 | 0.1本 |
| ごま油 | 60g | 1g | 1g |
| 七味唐辛子 | 適量 | 適量 | 適量 |
| 調味料A | 牛乳 | 250ml | 4.2ml |
| | 砂糖 | 20g | 0.3g |
| | しょうゆ | 60g | 1g |
| | 顆粒だし | — | — |
| | | | 0.03g |

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 | 2481 | 83.7 | 121.4 | 6152 | 1009 | 198 |
| | 1人分 | 41 | 1.4 | 2.0 | 103 | 17 | 3 |
| 普通食 (1人分) | 41 | 1.3 | 1.9 | 100 | 12 | 3 | 0.3 |

レシピのポイント

- 肉は加熱すると凝固するので、①の作業はできるだけよく混ぜる。
- 「炒める」時は蓋をしない、「煮る」時は蓋をする、ガスコン調理の基本。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 60人分(1人分:30g)】

材料準備



ごぼう(ささがき)、赤唐辛子(半分にして種を除く)。

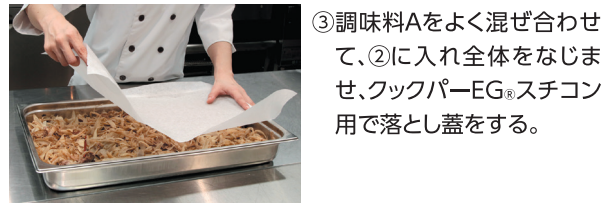
調理方法



①65mmホテルパンに、ごぼう・合びき肉・赤唐辛子・ごま油を入れて、よく混ぜ合わせる。



②スチコン(コンビモード150℃-10分、蒸気量100%)で加熱する。



③調味料Aをよく混ぜ合わせて、②に入れ全体をなじませ、クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



④蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振る。



材料

| | ホテルパン1枚分 (30人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|--------------------|--------------------|--------------|--------------|
| 豚バラ肉ブロック | 3000g | 100g | 100g |
| しょうが (皮付きでスライス) | 20g | 0.7g | 0.7g |
| 八角 | 8個 | 0.3個 | 0.3個 |
| クローブ | 16本 | 0.5本 | 0.5本 |
| 調味料A | 牛乳 | 500ml | 16.7ml |
| | 砂糖 | 30g | 1g |
| | しょうゆ | 90g | 3g |

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 | 11579 | 459.6 | 994.9 | 7176 | 686 | 1860 |
| | 1人分 | 386 | 15.3 | 33.2 | 239 | 23 | 62 |
| 普通食 (1人分) | 380 | 15.0 | 32.5 | 225 | 5 | 60 | 1.0 |

レシピのポイント

- 長時間の煮込み料理でもスチコンを使えば、鍋をかき混ぜたり、火についている必要がないため、加熱中は他の作業をすることができ生産性が上がる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 30人分(1人分:2切れ100g)】

材料準備

豚バラ肉ブロックは5cm幅にカットする。



調理方法



①20mmホテルパンに、クックパーEG®スチコン用を敷き、5cm幅に切った豚バラ肉を並べる。



②スチコン(コンビモード250℃-6分、蒸気量100%)で加熱する。



③65mm穴あきホテルパンに、②を並べる。



④スチコン(スチームモード100℃-60分)で加熱し、余分な脂分やアクを取り除く。



⑤65mmホテルパンに、④の肉を並べる。しょうが、八角、クローブを加え、よく混ぜ合わせた調味料Aを入れ、クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



⑥蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-30分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

肉を60等分にカットして、器に盛り付け、煮汁をかける。



材料

| | ホテルパン1枚分 (16人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|------------|---------------------|--------------|--------------|
| 生さば(70g切身) | 16切れ | 1切れ | 1切れ |
| 酒 | 10g | 0.6g | 0.6g |
| 片栗粉 | 30g | 1.9g | 1.9g |
| 調味料A | 牛乳 | 400ml | 25ml |
| | 酒 | 240g | 15g |
| | 砂糖 | 70g | 4.4g |
| | みそ | 80g | 5g |
| | 赤唐辛子 (半分にして種を除く) | 3本 | 0.2本 |

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 | 3597 | 254.8 | 208.9 | 4680 | 611 | 733 |
| | 1人分 | 225 | 15.9 | 13.1 | 293 | 38 | 46 |
| 普通食 (1人分) | 217 | 15.7 | 12.4 | 273 | 15 | 43 | 1.4 |

レシピのポイント

- なるべく新鮮なさばを使うようにする。
- さばに酒を直接ふるることにより、生臭さがおさえられるのがポイント。
- スチコンなら調理技術がなくても、均等に加熱できるので、皮目もきれいな煮魚を作れる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 16人分(1人分:125g)】

材料準備



赤唐辛子は半分にして種を除いておく。

調理方法



①調味料Aをよく混ぜ合わせておく。



②さばに酒をふり、片栗粉を茶こしでふり、両面全体に片栗粉をまぶす。



③65mmホテルパンに、①の調味料を半量入れて、②のさばを並べる。その上から残りの①を入れて全体をなじませ、クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



④蓋をして、スチコン(コンビモード150℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

器に盛り付け、煮汁をかける。

材料

| | ホテルパン1枚分 (50人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|--------|--------------------|--------------|--------------|
| 切り干し大根 | 350g | 7g | 7g |
| 芽ひじき | 100g | 2g | 2g |
| すりごま | 60g | 1.2g | 1.2g |
| 調味料A | 牛乳 | 1000ml | 20ml |
| | 砂糖 | 40g | 0.8g |
| | しょうゆ | 65g | 1.3g |
| | 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 | 2453 | 94.4 | 77.7 | 20698 | 4624 | 124 |
| | 1人分 | 49 | 1.9 | 1.6 | 414 | 92 | 2 |
| 普通食 (1人分) | 40 | 1.4 | 0.8 | 392 | 71 | 0 | 0.7 |

レシピのポイント

- 焦げ付きやすい調味料や食材でも、スチコンなら間接調理なので、失敗が少なく美味しく仕上がる。
- 彩り良く仕上げるには、人参の千切りを加えるのもよい。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 50人分(1人分:70g)】

材料準備



調理方法



①切り干し大根は水で洗い、汚れや臭みをとり水気を切る。ひじきは、水で洗い、たっぷりの水に5分つけて水気を切る。



②65mm穴あきホテルパンにクックパーEG®スチコン用を敷き、①を広げて入れる。



③スチコン(スチームモード 100℃-10分)で加熱する。



④65mmホテルパンに、よく混ぜた調味料Aを入れ、次に②を入れてよく混ぜる。表面を平らにしてクックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



⑤蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-20分、蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

すりごまを入れて、全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。



材料

※醤油・砂糖を3倍濃縮のめんつゆ(90g)に置き換えます。

| | ホテルパン1枚分 (25人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|--------------|--------------------|--------------|--------------|
| 鶏もも肉(2cm角) | 600g | 24g | 24g |
| 干しいたけ | 80g | 3.2g | 3.2g |
| れんこん(輪切り) | 400g | 16g | 16g |
| ごぼう(斜め切り) | 400g | 16g | 16g |
| こんにゃく(ちぎる) | 300g | 12g | 12g |
| 人参(乱切り) | 400g | 16g | 16g |
| ゆでたけのこ(半月切り) | 300g | 12g | 12g |
| さやいんげん(斜め切り) | 130g | 5.2g | 5.2g |
| 調味料A | 牛乳 | 300ml | 12ml |
| | しょうゆ | 45g | 1.8g |
| | 砂糖 | 20g | 0.8g |
| | 顆粒だし | — | 0.1g |
| 調味料B | 赤唐辛子(半分に切り種を除く) | 3本 | 0.1本 |
| | ごま油 | 50g | 2g |

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 | 2612 | 156.7 | 117.7 | 9757 | 996 | 513 |
| | 1人分 | 104 | 6.3 | 4.7 | 390 | 40 | 21 |
| 普通食 (1人分) | 101 | 6.0 | 4.2 | 379 | 27 | 19 | 0.6 |

レシピのポイント

- 根菜類の調理は、硬い野菜はスチームで柔らかくしてから煮る。スチームで下処理をすると味がしみこみやすい。
- 大きさを切り揃えると加熱時間が均一で、仕上がりがきれいに見える。
- 干しいたけは、牛乳につけて戻すと旨味成分がよく出て美味しく仕上がる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 25人分(1人分:100g)】

材料準備

鶏もも肉(2cm角)、れんこん(輪切り)、ごぼう(斜め切り)、こんにゃく(ちぎる)、人参(乱切り)、ゆでたけのこ(半月切り)、さやいんげん(斜め切り)。



調理方法



①ボウルに調味料Aを入れよく混ぜる。干しいたけをつけ柔らかく戻し、石づきをとり半分に切る。



②20mmホテルパンにクックパーEG®スチコン用を敷き、鶏もも肉を形よく入れて、重ならないように広げる。スチコン(コンビモード150℃-7分、蒸気量100%)で加熱する。



③65mm穴あきホテルパンに、れんこん・こんにゃく・ゆでたけのこ・さやいんげんを入れ、スチコン(スチームモード100℃-5分)、ごぼう・人参は(スチームモード100℃-12分)で加熱する。 ※同時に加熱する場合は、時間差で取り出す。



④65mmホテルパンに、③の野菜(さやいんげん以外)と調味料Bを入れて混ぜる。ここに①を入れて、よく混ぜ、クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



⑤蓋をして、スチコン(コンビモード130℃-30分蒸気量100%)で加熱する。



盛り付け

よく混ぜ合わせて、器に盛り付け、さやいんげんを飾る。



材料

| | ホテルパン1枚分 (50人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|-------|--------------------|--------------|--------------|
| じゃがいも | 2500g | 50g | 50g |
| 牛乳 | 800ml | 16ml | — |
| 片栗粉 | 30g | 0.6g | 0.6g |
| 塩 | 3g | 0.06g | 0.12g |

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 | 2689 | 63.6 | 33.8 | 9254 | 960 | 99 | 3.9 |
| | 1人分 | 54 | 1.3 | 0.7 | 185 | 19 | 2 | 0.1 |
| 普通食 (1人分) | | 43 | 0.7 | 0 | 160 | 1 | 0 | 0.1 |

レシピのポイント

- この作り方を基本にして、ポテトサラダ・コロケ・グラタンなどいろいろなポテト料理へ展開・応用できる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 50人分(1人分:70g)】

材料準備



じゃがいもは皮をむき、8等分に切り、水につけてからザルにあげて水気を切っておく。

調理方法



①スチコン(スチームモード100℃)で、じゃがいもを10分加熱する。



②65mmホテルパンに、①と牛乳・塩を入れてよく混ぜる。



③上から茶こしで片栗粉をふりかけ全体によく混ぜる。クックパーEG®スチコン用で落とし蓋をする。



④網をのせ、スチコン(コンビモード 130℃-15分、蒸気量100%)で加熱する。

※網をのせるのは、クックパーEG®スチコン用がスチコンの風に飛ばされないようにするため。



盛り付け

全体をよく混ぜ合わせて、器に盛り付ける。



材料

| | ホテルパン1枚分 (14人分) | 1人分 (乳和食) | 1人分 (普通食) |
|---------------|--------------------|--------------|--------------|
| 生鮭 (60g切身) | 14切れ | 1切れ | 1切れ |
| 漬けたれ | 乳清 | 250ml | 17.9ml |
| | しょうゆ | 40g | 2.9g |
| | レモン (輪切り) | 85g | 6.1g |
| | 酒 | — | — |
| | | | 8.9ml |

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 | 1252 | 191.9 | 35.3 | 3617 | 386 | 496 |
| | 1人分 | 89 | 13.7 | 2.5 | 258 | 28 | 35 |
| 普通食 (1人分) | 88 | 13.9 | 2.5 | 240 | 14 | 35 | 0.9 |

レシピのポイント

- 肉や魚をたっぷりの乳清につけて加熱するのでしっとり仕上がる。
- コンビモードで焼くので、水分蒸発によるパサつきは起きにくい。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 20mm / 14人分(1人分:60g)】

材料準備



※乳清の作り方はレシピ⑪を参照。

調理方法



①鮭は皮付きのまま、骨を除き、表面の水分をふき取る。



②漬けたれの材料をビニール袋に入れて混ぜ、鮭を入れて冷蔵庫で一晩漬ける。



※真空包装機がある場合は、漬けたれの材料を真空包装袋に入れて混ぜ、鮭を入れて真空パックして1時間おく。



③20mmホテルパンに、クックパーEG®スチコン用を敷き、鮭を並べる。



④スチコン(コンビモード230℃-8分、蒸気量100%)で加熱する。
※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。



盛り付け

器に盛り付ける。



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⑩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ホテルパンにクックパーEG®スチコン用を敷き、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をクックパーEG®スチコン用ごとまな板に取出し、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。

材料

| | ホテルパン1枚分 | 出来上がり分量 | |
|----|----------|----------|--------|
| 牛乳 | 2000ml | カッテージチーズ | 600g |
| 米酢 | 150g | 乳清 | 1400ml |

カッテージチーズと乳清の栄養成分 (100gあたり)

| | 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) |
|----------|--------------|-----------|--------|-----------|------------|--------------|-----------|
| カッテージチーズ | 208 | 12.7 | 15 | 116 | 210 | 54 | 0.1 |
| 乳清 | 24 | 0.3 | 0.1 | 164 | 80 | 0 | 0.1 |

※詳細は乳和食Webサイトでご覧いただけます。

レシピのポイント

- 酢は米酢を使用すること。穀物酢を使うと、独特の酢酸のにおいが出てくる。
- 酢を入れる際、牛乳の温度が低すぎるとすぐに分離せず、乳臭い乳清に仕上がってしまう。
- 酢を混ぜる時は、必ずヘラを使い、優しく混ぜることがポイント。
- 大量に作る場合はホテルパンを段数分同時に調理できる。

作り方【ホテルパン 1/1サイズ 65mm / 牛乳2000ml 調理分】

材料準備



調理方法



①65mmホテルパンに、牛乳を入れる。



②庫内の芯温計を①の中に入れ、蓋をしてスチコン(コンビモード130℃-芯温90℃)で加熱する。

*芯温調理なので、温度管理の失敗がない。



③牛乳の温度が90℃になったら取り出して、米酢を静かに全体に加えていき、ゴムベラでやさしく十字を描くように混ぜる。



④均等に分離したら、そのまま粗熱を取る。



⑤ザルに不織布のクッキングペーパーを敷き、ボウルで受け④を濾し、乳清とカッテージチーズに分ける。

仕上がり



真っ白な「カッテージチーズ」と、透明感のある「乳清(ホエー)」に仕上がる。