

## 手作りソーセージ・じゃが芋のヒュッツポット

使用するホテルパン：穴あき

| 材料名              | (1人分) | (7人分) | 材料名                  | (1人分) | (7人分) |
|------------------|-------|-------|----------------------|-------|-------|
| <b>◎手作りソーセージ</b> |       |       | <b>◎じゃが芋のヒュッツポット</b> |       |       |
| 豚挽き肉             | 80g   | 560g  | じゃがいも                | 33g   | 231g  |
| 上白糖              | 0.8g  | 5.6g  | (A) たまねぎ             | 10g   | 70g   |
| (A) ※食塩          | 1g    | 7g    | にんじん                 | 6.7g  | 47g   |
| ※パセリ(乾燥)         | 適宜    | 適宜    |                      |       |       |
| ※セージ(乾燥)         | 適宜    | 適宜    | 牛乳                   | 5g    | 35g   |
| ※こしょう            | 適宜    | 適宜    | 酢                    | 0.3g  | 2.1g  |
| 生クリーム            | 6g    | 42g   | (B) 上白糖              | 0.5g  | 2.5g  |
| 卵                | 15g   | 105g  | 食塩                   | 0.3g  | 2.1g  |
|                  |       |       | こしょう                 | 適宜    | 適宜    |
| ケチャップ            | 適宜    | 適宜    |                      |       |       |



※[食塩・パセリ・セージ・こしょう]は、マジックソルト1.1g(1人分)で代用可能

| 準備                      | 作り方   |
|-------------------------|---|
| <b>◎手作りソーセージ</b>        | <b>◎手作りソーセージ</b>                              |
| 生地を混ぜるボウルをよく冷やしておく。     | ①冷えたボウルに(A)の材料を入れ、粘りが出るまでよく練る。                |
|                         | ②生クリームを入れよく混ぜ、均一に混ぜたら溶いた卵を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。    |
|                         | ③②の生地をアルミホイルに包み、 <u>穴あき</u> ホテルパンに並べて加熱する。    |
|                         | ★スチームモード:100℃・20分                             |
|                         | ④アルミホイルから取り外して器に盛る。                           |
| <b>◎じゃが芋のヒュッツポット</b>    | <b>◎じゃが芋のヒュッツポット</b>                          |
| じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。      | ①ボウルで(B)の材料を混ぜ合わせる。                           |
| たまねぎ・にんじんは皮をむき、1cm角に切る。 | ② <u>穴あき</u> ホテルパンにオーブンシートをしき、(A)の野菜を並べて加熱する。 |
|                         | ★スチームモード:100℃・20分                             |
|                         | ③蒸し終わったら、速やかに(B)を加えて混ぜ合わせる。                   |
|                         | ④冷蔵庫で冷やし、器に盛り付ける。                             |

## ひよつると大豆の厚焼き卵

使用するホテルパン：2/3サイズ40mm

| 材料名        | (1人分) | (7人分) | 材料名      | (1人分) | (7人分) |
|------------|-------|-------|----------|-------|-------|
| 卵          | 30g   | 210g  | ボイル大豆    | 10g   | 70g   |
| だし汁(あごだし)  | 5g    | 35g   | にんじん     | 3.3g  | 23.1g |
| (A) 淡口しょうゆ | 1.5g  | 10.5g | (B) ひよつる | 2g    | 14g   |
| 砂糖         | 1.5g  | 10.5g | 鶏ひき肉     | 3.3g  | 23.1g |
| マヨネーズ      | 1.5g  | 10.5g | サラダ油     | 0.6g  | 4.2g  |



| 準備               | 作り方   |
|------------------|---|
| にんじんはみじん切りにする。   | ①ボウルで(A)を混ぜ合わせる。                                |
| ひよつるは混ぜやすい長さに刻む。 | ②大きめの鍋で(B)を炒め、(A)を注ぎ温度が50℃付近になるまで加熱する。          |
|                  | ③ <u>2/3サイズ40mm</u> ホテルパンにオーブンシートをしき、②を注いで加熱する。 |
|                  | ★コンビモード(蒸気量大):170℃・15分                          |
|                  | ④焼けたら、切り分けて器に盛る。                                |

## きのこ鶏肉の麦飯

| 材料名   | (1人分)    | (7人分) | 材料名     | (1人分)   | (7人分)    |       |     |
|-------|----------|-------|---------|---------|----------|-------|-----|
| 米     | 60g      | 420g  | 〔 エリンギ  | 10g     | 70g      |       |     |
| 押し麦   | 10g      | 70g   | えのき(水煮) | 10g     | 70g      |       |     |
| (A) { | 水        | 75g   | 525g    | (B) {   | まいたけ(水煮) | 10g   | 70g |
|       | チキンスープの素 | 1g    | 7g      | 鶏肉(細切れ) | 20g      | 140g  |     |
|       | 濃口しょうゆ   | 1.5g  | 10.5g   | 〔 サラダ油  | 1g       | 7g    |     |
| 三つ葉   | 5g       | 35g   | (C) {   | 濃口しょうゆ  | 3.5g     | 24.5g |     |
|       |          |       | 〔 酢     | 0.5g    | 3.5g     |       |     |



| 準備                      | 作り方                             |
|-------------------------|---------------------------------|
| 米を洗い、30分以上浸漬しておく。       | ①ボウルに(A)を混ぜ合わせる。                |
| エリンギは食べやすい大きさにスライスする。   | ②炊飯器に水を切った米と、混ぜ合わせた(A)を入れ、炊飯する。 |
| 水煮のえのき・まいたけはザルで水を切っておく。 | ③フライパンで(B)を炒め、(C)で味付けをする。       |
| 三つ葉は、2cm幅に切る。           | ④炊きあがったご飯に③を入れ、混ぜ合わせる。          |
|                         | ⑤器に盛りつけて三つ葉を散らす。                |

## さばの揚げおろし風

使用するホテルパン：フッ素樹脂コーティング平型20mm

| 材料名       | (1人分) | (7人分) | 材料名         | (1人分)  | (7人分) |    |
|-----------|-------|-------|-------------|--------|-------|----|
| さば切身(60g) | 1切れ   | 7切れ   | 〔 だし汁(あごだし) | 5g     | 35g   |    |
| 食塩        | 適宜    | 適宜    | (A) {       | 濃口しょうゆ | 1g    | 7g |
| こしょう      | 適宜    | 適宜    | みりん         | 0.5g   | 3.5g  |    |
| 米粉        | 適宜    | 適宜    | 〔 酢         | 0.5g   | 3.5g  |    |
|           |       |       | 大根          | 3g     | 21g   |    |
| サラダ油      | 適宜    | 適宜    |             |        |       |    |



| 準備             | 作り方  |
|----------------|--|
| 大根は皮をむき、すりおろす。 | ①さばに塩・こしょうをして、米粉をまぶす。  |
|                | ② <u>フッ素樹脂コーティング平型20mm</u> ホテルパンにサラダ油を塗り①を並べ、<br>上からハケでサラダ油を塗り、加熱する。★ホットモード:240℃・10分 |
|                | ③鍋に(A)の調味料と大根おろしを入れ沸騰させる。  |
|                | ④器に魚を盛りつけ、③を注ぐ。  |

## 米粉のシーフードチャウダー

使用するホテルパン：穴あき

| 材料名       | (1人分) | (7人分) | 材料名   | (1人分) | (7人分) |      |
|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 米粉        | 4g    | 28g   | (A) { | たまねぎ  | 15g   | 105g |
| 牛乳        | 100ml | 700ml |       | ベーコン  | 15g   | 105g |
|           |       |       |       | にんじん  | 15g   | 105g |
| 水         | 50ml  | 350ml |       |       |       |      |
| 貝柱スープ(顆粒) | 1.3g  | 9.3g  | (B) { | プチ貝柱  | 5g    | 35g  |
| 白みそ       | 5g    | 35g   |       | むきえび  | 5g    | 35g  |
|           |       |       |       | むきあさり | 5g    | 35g  |
| トマト       | 10g   | 70g   |       | オクラ   | 1本    | 7本   |



| 準備                       | 作り方  |
|--------------------------|--|
| たまねぎは薄切り、にんじんはイチヨウ切りにする。 | ①穴あきホテルパンに(A)の材料を並べ、加熱する。★スチームモード:100℃・10分 |
| ベーコンは1cm幅に切る。            | ②鍋に米粉と牛乳を入れて混ぜ合わせ、徐々に加熱する。                 |
| オクラは小口切りにする。             | ③とろみがついたら、水、貝柱のスープ、白みそを入れる。                |
| トマトは1cmの角切りにする。          | ④①と(B)を加え、しばらく煮込む。                         |
|                          | ⑤器にそそぎ、トマトを添える。                            |

## オレンジ香るチョコレートケーキ

使用するホテルパン：20mm

| 材料名   | (1人分)     | (7人分) | 材料名   | (1人分) | (7人分)        |     |      |
|-------|-----------|-------|-------|-------|--------------|-----|------|
| (A) { | 米粉        | 15g   | 105g  | (B) { | サラダ油         | 8g  | 56g  |
|       | アーモンドプードル | 5g    | 35g   |       | 砂糖           | 8g  | 56g  |
|       | ベーキングパウダー | 0.8g  | 5.6g  |       | 100%オレンジジュース | 21g | 147g |
|       | ココア       | 3.5g  | 24.5g |       | バニラオイル       | 適宜  | 適宜   |



| 作り方                                 |
|-------------------------------------|
| ①ボウルに(B)を入れ、ホイッパーでよく混ぜ合わせる。         |
| ②①に(A)の粉類を入れてよく混ぜ合わせる。              |
| ③20mmホテルパンにオーブンシートを敷き、②の生地を流し、加熱する。 |
| ★コンビモード(蒸気量小):170℃・22分              |
| ④加熱後、ラップ等で保湿しながら粗熱をとり、切り分ける。        |