

## フィッシュバーグ 梨ソース (病院食：主菜)

合計加熱調理時間 約 19分

[1人分：147kcal/ 食塩相当量：1.3g]

鮭のミンチにえのきを加えて、さくさく食感をプラス。ほんのり甘い梨ソースが新しい一品です。

## 栄養素 (1人分)

●たんぱく質：13.8g ●脂質：6.3g ●炭水化物：9.1g ●注目したい栄養素：たんぱく質、アスタキサンチン



## 材料 (27人分)

[ ]は1人分相当量です

木綿豆腐	1100g	[40.74g]
タマネギ	540g	[20g]
生鮭	1100g	[40.74g]
えのきだけ	540g	[20g]
卵	4・1/2 個	[1/6個]
塩麴	160g	[5.92g]
片栗粉	40g	[1.48g]
サラダ油	適宜	
梨	800g	[29.62g]
黒酢	70cc	[2.59cc]
しょうゆ	70cc	[2.59cc]
万能ネギ	90g	[3.33g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

27人分

テフロン加工ホテルパン1分の1 20mm 3枚分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	8分間	100℃	-
2	コンビ	40%	1分間	280℃	-
3	コンビ	40%	10分間	230℃	-

## 下ごしらえ

- ・Aの木綿豆腐は、4等分にする。
- ・Bのタマネギは、みじん切りにする。
- ・Cの生鮭は、骨と皮を取り除いてフードプロセッサーで粗めのミンチにする。
- ・Dのえのきだけは、長さ1cmに切る。
- ・Iの梨は、皮と種を取り除き、すりおろし、ザルにあげて汁気を切る。
- ・Lの万能ネギは、小口切りにする。

## 作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にAの木綿豆腐をのせ、20mmのホテルパン1枚にBのタマネギを広げてのせる。
2. スチコンをスチーム・100℃・8分間に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンの2段目に1のタマネギのホテルパン、4段目に1の木綿豆腐のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
5. ボールに4の木綿豆腐を入れてつぶし、4のタマネギ、Cの生鮭～Gの片栗粉を入れて混ぜ合わせ、27等分にして形を整え、ブラストチラーで20分程休ませる。
6. 20mmのテフロン加工ホテルパン3枚に、5のたねをなるべく平らにして並べて上面にHのサラダ油をぬる。
7. スチコンのプログラムメニュー設定を、ステップ1：コンビ・280℃・1分間・水蒸気量40%、ステップ2：コンビ・230℃・10分間・水蒸気量40%に設定して、予熱ボタンを押す。
8. 予熱完了後、スチコンに6のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
9. 加熱完了後、8のホテルパンを取り出し、器に盛り、Iの梨～Kのしょうゆを混ぜ合わせたソースをかけ、Lの万能ネギを散らす。



### 調理ポイント

- ◆作り方3で加熱中に木綿豆腐から水気が落ちるので、タマネギのホテルパンの下に木綿豆腐のホテルパンを入れること。
- ◆作り方5でたねをブラストチラーで休ませることで形が整い、なるべく平らにすることで均一に火が通る。
- ◆プログラム設定をすることで、庫内温度が下がることを防いで加熱時間を短縮できる。