Super Steam 根菜のカップケーキ

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 24個分　（アルミカップ）

写真

盛付写真	⑥加熱前　ホテルパン写真	⑥加熱後　ホテルパン写真

※写真は12個分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1個分)

	人参（粗みじん切り）	5 g	卵	8 g
	ごぼう（粗みじん切り）	5 g	黒砂糖	5 g
	れんこん（粗みじん切り）	5 g		
			コンデンスミルク	4 g
A	薄力粉	10 g	サラダ油	3 g
A	ベーキングパウダー	0.2 g		
A	塩	0.2 g	バニラオイル	適量

栄養成分	エネルギー	117 kcal・	たんぱく質	2.4 g・	脂質	4.3 g・	炭水化物	16.4 g・	食塩	0.3 g

作業手順

下処理

① 卵を常温に戻す。
② 野菜をそれぞれをカットする。

下処理加熱

③ ホテルパンに②を入れ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	穴あき	調理設定	スチーム	・	スチーム2	・	7分	・	風量4

④ ボウルに①の溶いた卵、黒砂糖を入れ、ミキサーでもったりするまで混ぜ合わせる。
⑤ ④に③、コンデンスミルク、サラダ油を入れ混ぜ合わせ、ふるったA、バニラオイルを順に入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。

加熱

⑥ アルミカップに⑤を40g流し、ホテルパンに並べ、予熱したスチコンで加熱する。

使用ホテルパン	25mm	調理設定	熱風	・	160℃	・	15分	・	風量3

提供

⑦ 加熱後、焼き網にのせ粗熱を取る。

調理のポイント

- アルミカップは、φ7cmカップを使用。
- 手順③の際、ホテルパンの穴から野菜が落下するのを防ぐ為、オーブンシートを敷いてもよい。