

天津飯

<調理のポイント>

卵は、片栗粉を入れることでふっくらとした仕上がりに。
加熱の際は温度に注意し、表面に膜ができたところで
底からざっくりと混ぜる。



■材料(1/1ホテルパン20人分)

カニ風味かまぼこ	 30本	あん調味料	
卵	 30個	水	 2ℓ
水溶き片栗粉(片栗粉30g、水200cc)		顆粒チキンスープの素	 30g
冷凍グリーンピース	 100g	酒	 100cc
ゴマ油A	 60g	醤油	 150cc
ゴマ油B	 20g	酢	 50cc
ごはん	 3.2kg (1人分160g)	砂糖	 50g
紅ショウガ	 少々	オイスターソース	 15g
		水溶き片栗粉(片栗粉80g、水200cc)	

(1人前)エネルギー/475 kcal たんぱく質/17.6g 塩分/2.5g

■作り方

- ① カニ風味かまぼこはほぐしておく。



- ② 水溶き片栗粉と溶き卵を合わせる。



- ③ 冷凍グリーンピースは熱湯をかけておく。



- ④ ②にゴマ油Aが分離しないように混ぜながらホテルパンに入れ、
スチームモード100℃で2分加熱をして取り出し、底からよく混ぜ、
更にスチームモード100℃で3分加熱をする。



- ⑤ あん調味料に①と③を入れ、加熱する。



- ⑥ ⑤にとろみがついたら火を止め、ゴマ油Bを入れる。



- ⑦ 器にごはんを盛りつけ、④をかける。



- ⑧ ⑦に⑥をかけ、紅ショウガを添える。

