

Super Steam 海鮮チヂミ

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：15人分

写真

盛付写真



⑦加熱前 ホテルパン写真



⑦加熱後 ホテルパン写真



※写真は7人分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

冷凍シーフードミックス	40 g	卵	10 g
塩	適量		
白コショウ	適量	だし汁	20 g
キムチ(ざく切り)	20 g	A 薄力粉	15 g
にら (3cm幅カット)	10 g	上新粉	10 g
		B マヨネーズ	12 g
		コチュジャン	4 g
栄養成分	エネルギー 238 kcal	たんぱく質 10.4 g	脂質 10.8 g
		炭水化物 23.8 g	食塩 1.7 g

作業手順

下処理	① 冷凍シーフードミックスを解凍し、水気を拭き取る。
	② キムチ、にらをそれぞれカットする。
	③ 卵は溶いておく。
下処理加熱	④ ホテルパンに①を並べ、塩、白コショウを振り、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 熱風 ・ 240℃ ・ 3分 ・ 風量4
	⑤ ボウルにだし汁、③を入れて混ぜ合わせ、さらにAを入れて混ぜ合わせる。
加熱	⑥ ⑤に②、④を入れて混ぜ合わせる。
	⑦ オープンシートを敷いたホテルパンに⑥を流し、平らにならし、予熱したスチコンで加熱する。 使用ホテルパン アルミ 調理設定 コンビ 50% ・ 240℃ ・ 5~8分 ・ 風量4
	⑧ 加熱後、好みの大きさにカットし、器に盛付け、合わせたBをかける。
提供	

調理のポイント

- ・ お好みの辛さに応じて、キムチの種類や量を調節する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2023.10