

Super Steam お好み焼き

調理システム：クックサーブ

1/1ホテルパン：10人分

写真

盛付写真



④加熱前 ホテルパン写真



④加熱後 ホテルパン写真



※写真は10人分、1/1ホテルパンを使用しています。

材料(1人分)

A	薄力粉	25 g	お好み焼きソース	適量							
	長いも (すりおろし)	5 g	マヨネーズ	適量							
	だし汁	30 g	かつお節	適量							
	卵	25 g	青のり	適量							
	キャベツ (2mm厚千切り)	65 g									
	紅生姜	2 g									
	天かす	1 g									
	豚バラ肉スライス	25 g									
栄養成分		エネルギー	327 kcal	たんぱく質	10.4 g	脂質	17.4 g	炭水化物	30.3 g	食塩	1.4 g

作業手順

下処理	① キャベツはカットし、長いもはすりおろす。
	② 卵は溶いておく。
	③ ボウルにAを順に入れ、よく混ぜ合わせる。
加熱	④ オープンシートを敷いたホテルパンに肉を広げ、③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 100% ・ 240℃ ・ 8~12分 ・ 風量3
提供	⑤ 加熱後、好みの大きさにカットし器に盛付け、ソース、マヨネーズをかけ、かつお節、青のりを散らす。

調理のポイント

- ・ 好みの仕上がりに応じて、加熱温度、時間を調節する。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2022.10