



# たっぷり野菜のお好み焼き

食数 1/1 ホテルパン 90g×24人分 2/3 ホテルパン 16人分

## 材料

	1/1 ホテルパン	2/3 ホテルパン
<b>A</b> 薄力粉	240g	160g
長いも(おろし)	420g	280g
かつお粉	7.5g	5g
白だし	15g	10g
ベーキングパウダー	1.5g	1g
<b>B</b> キャベツ(粗みじん切り)	750g	500g
長ネギ(粗みじん切り)	150g	100g
卵	300g	200g
天かす	30g	20g
豚バラ肉	375g	250g
<b>C</b> お好みソース	適宜	適宜
マヨネーズ	適宜	適宜
青のり	適宜	適宜
かつお節	適宜	適宜



使用ホテルパン 20mm  
使用推奨備品 オープンシート

## 工程(使用機器)

## 調理手順

### 下処理

- ① **A** を合わせ、粉気が無くなるまで混ぜます。
- ② ①に**B** を入れ、ゴムベラでさっくり混ぜます。

### 加熱調理 (スチームコンベクション)

- ③ オープンシートを敷いたホテルパンに②を平らにならし、豚バラ肉を乗せ加熱します。  
**コンビ** モード・調理温度200℃・調理時間12分・蒸気量80%・風量3
- ④ 切り分けて、お好みで**C** をトッピングします。

### 盛付・提供

- ⑤ 器に盛り付け提供します。