

大根チヂミ

作成日 2023/6/6 修正日



栄養成分表示(47gあたり)

エネルギー: 86kcal
たんぱく質: 3.3g
脂質: 3.8g
炭水化物: 10.2g
ナトリウム: 196mg
(食塩相当量 0.5g)

【日本食品標準成分表2020より算出】

ホテルパン種類:	20mm	使用推奨備品:	オーブンシート		
材料:()内は2/3ホテルパン分量					
大根(千切り)	640g (426g)	薄力粉	180g (120g)	コチュジャン	10g (7g)
ニラ(5cm幅)	120g (80g)	(A) 片栗粉	66g (44g)	上白糖	19g (13g)
豚小間肉(ざく切り) 【湯通し】	200g (133g)	鶏がら スープの素	10g (7g)	(B) ごま油	12g (8g)
		塩	3g (2g)	濃口しょうゆ	50g (33g)
ごま油	40g (27g)	水	132g (88g)	酢	24g (16g)
		卵	110g (73g)	いりごま	10g (7g)
工程(使用機器)	調理手順				
下処理	①	(B)を合わせ、タレを作ります。			
	②	(A)をボールに入れ水を2回に分けて加え都度ホイッパーで混ぜたら、溶き卵を入れさらに混ぜます。			
	③	②に大根、ニラ、豚小間肉、ごま油を加え混ぜます。			
加熱調理 (スチームコンベクション)	④	オーブンシートを敷いたホテルパンに③を平らに流し入れ、加熱します。 コンビモード(200)°C・(12)分・蒸気量(100)%・風量(3)			
盛付・提供	⑤	人数分に切り分け①のタレをかけたら、提供します。			
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約1150g (約765g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	47g×24人分 (16人分)		

考案 小山 作成 小山

ポイント: