

ツナとコーンのおやき

作成日 2023/11/1 修正日



栄養成分表示(40gあたり)

エネルギー: 69kcal
たんぱく質: 3.1g
脂質: 2.4g
炭水化物: 8.9g
ナトリウム: 129mg
(食塩相当量 0.3g)

【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			
(A) 米粉	260g (173g)	キャベツ(粗みじん)	440g (293g)
片栗粉	100g (67g)	(B) ツナ缶(ライトオイル)	420g (280g)
ベーキングパウダー	12g (8g)	コーン缶	200g (133g)
塩	6g (4g)		
かつお粉	30g (20g)		
だし汁	360g (240g)		
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	ボールに(A)を入れ混ぜたら、(B)を加え混ぜ合わせ生地を作ります。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	②	オーブンシートを敷いたホテルパンに①を平らにならし加熱します。	
		コンビモード(180)°C・(12)分・蒸気量(100)%・風量(3)	
盛付・提供	③	人数分に切り分け、提供します。	
出来上り重量:()内は2/3ホテルパン	約1600g (約1040g)	想定食数:()内は2/3ホテルパン	40g×40人分 (26人分)

考案 小山 作成 小山

ポイント: