

たこ焼き風

作成日	2017.05.12	修正日
-----	------------	-----



栄養成分表示(1個 35gあたり)	
エネルギー:	35kcal
たんぱく質:	1.9g
脂質:	1.2g
炭水化物:	4.2g
ナトリウム:	39mg
(食塩相当量)	0.0g

【日本食品標準成分表2010より算出】

ホテルパン種類:		20mm	使用推奨備品:		オープンシート																																																
材料: ()内は2/3ホテルパン分量																																																					
<table border="0"> <tr><td>(A)</td><td>万能ねぎ(小口切)</td><td>60g (40g)</td></tr> <tr><td></td><td>キャベツ(みじん切)</td><td>358g (238g)</td></tr> <tr><td></td><td>紅生姜(みじん切)</td><td>18g (12g)</td></tr> <tr><td></td><td>天かす</td><td>42g (28g)</td></tr> <tr><td></td><td>山芋(すりおろし)</td><td>155g (103g)</td></tr> <tr><td></td><td>絹豆腐</td><td>238g (158g)</td></tr> <tr><td></td><td>溶き卵</td><td>60g (40g)</td></tr> <tr><td></td><td>かつお粉</td><td>7g (4.5g)</td></tr> <tr><td></td><td>ゆでたこ(粗みじん切)</td><td>95g (63g)</td></tr> <tr><td></td><td>小麦粉</td><td>33g (22g)</td></tr> <tr><td></td><td>片栗粉</td><td>30g (20g)</td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>48g (32g)</td></tr> </table>			(A)	万能ねぎ(小口切)	60g (40g)		キャベツ(みじん切)	358g (238g)		紅生姜(みじん切)	18g (12g)		天かす	42g (28g)		山芋(すりおろし)	155g (103g)		絹豆腐	238g (158g)		溶き卵	60g (40g)		かつお粉	7g (4.5g)		ゆでたこ(粗みじん切)	95g (63g)		小麦粉	33g (22g)		片栗粉	30g (20g)		水	48g (32g)	<table border="0"> <tr><td>(B)</td><td>ソース</td><td>適宜 (適宜)</td></tr> <tr><td></td><td>マヨネーズ</td><td>適宜 (適宜)</td></tr> <tr><td></td><td>かつお節</td><td>適宜 (適宜)</td></tr> <tr><td></td><td>青のり</td><td>適宜 (適宜)</td></tr> </table>			(B)	ソース	適宜 (適宜)		マヨネーズ	適宜 (適宜)		かつお節	適宜 (適宜)		青のり	適宜 (適宜)
(A)	万能ねぎ(小口切)	60g (40g)																																																			
	キャベツ(みじん切)	358g (238g)																																																			
	紅生姜(みじん切)	18g (12g)																																																			
	天かす	42g (28g)																																																			
	山芋(すりおろし)	155g (103g)																																																			
	絹豆腐	238g (158g)																																																			
	溶き卵	60g (40g)																																																			
	かつお粉	7g (4.5g)																																																			
	ゆでたこ(粗みじん切)	95g (63g)																																																			
	小麦粉	33g (22g)																																																			
	片栗粉	30g (20g)																																																			
	水	48g (32g)																																																			
(B)	ソース	適宜 (適宜)																																																			
	マヨネーズ	適宜 (適宜)																																																			
	かつお節	適宜 (適宜)																																																			
	青のり	適宜 (適宜)																																																			
工程(使用機器)		調理手順																																																			
下処理	①	(A)をボールに入れ、よく混ぜます。																																																			
	②	オープンシートそ敷いたホテルパンに①をディッシャーで分けて並べます。																																																			
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	②にオイルスプレーをふりかけ、加熱します。																																																			
		コンビモード(220)°C・(8)分・蒸気量(80)%・風量(3)																																																			
盛付・提供	④	器に盛り付け、(B)をお好みでかけて提供します。																																																			
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン		約1000g (約660g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン		35g×28個分 (18個分)																																																

考案	林	作成	林
----	---	----	---

備考: (B)の調味料類は栄養価に含めていません。