

おからチヂミ

作成日 2025/6/10 修正日



栄養成分表示 (60gあたり)

エネルギー: 28kcal
たんぱく質: 1.0g
脂質: 1.3g
炭水化物: 3.5g
ナトリウム: 61mg
(食塩相当量 0.2g)

【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			
おから	300g (200g)	キャベツ(粗みじん)	360g (240g)
片栗粉	120g (80g)	(B) ニラ(2cm幅)	80g (53g)
だし汁	360g (240g)	豚ひき肉(湯通し)	130g (86g)
みりん	60g (40g)	かつお粉	7g (5g)
(A) 白みそ	60g (40g)	ごま油	40g (30g)
塩	4g (3g)	青のり	適宜 (適宜)
にんじん(粗みじん)	60g (40g)	花かつお	適宜 (適宜)
工程(使用機器)	調理手順		
下処理	①	鍋に(A)を合わせて沸かします。	
	②	ボールにおからと片栗粉を入れ混ぜ合わせ、①と(B)を加えてさらに混ぜ合わせます。	
加熱調理 (スチームコンベクション)	③	オーブンシートを敷いたホテルパンに②の生地を入れて平らにならし、表面にごま油を塗り加熱します。 コンビモード(190)°C・(10)分・蒸気量(80)%・風量(3)	
	④	③を切り分け、花かつおと青のりを乗せます。	
盛付・提供	⑤	器に盛り付け、提供します。	
出来上り重量: ()内は2/3ホテルパン	約1500g (約1000g)	想定食数: ()内は2/3ホテルパン	60g×25人分 (16人分)

考案 上原 作成 河口

ポイント: