



野菜のもっちりチヂミ

食数 1/1 ホテルパン 60g×18人分 2/3 ホテルパン 12人分

材料	A	じゃが芋(すりおろす) …………… 520g	350g
		玉ねぎ(すりおろす)…………… 300g	200g
		人参(すりおろす) …………… 90g	60g
B	卵…………… 225g	150g	
	小麦粉…………… 150g	100g	
		ニラ(4cm長さ切り)…………… 75g	50g
C	塩…………… 5g	3g	
	だしつゆ…………… 45g	30g	
	かつお粉…………… 5g	3g	
	小エビ(乾燥)…………… 9g	6g	
	ごま油…………… 18g	12g	
(タレ)			
		酢醤油…………… 適宜	適宜



使用ホテルパン 20mm 平型 表面フッ素樹脂コーティング

工程(使用機器)	調理手順
下処理	① 手で押さえながら、かるく水気をきった A をボールに入れ、 B を加えて混ぜ合わせます。 ② ①に C を入れて混ぜ、最後にニラを加えてサッと混ぜ合わせます。
加熱調理 (スチームコンベクション)	③ ホテルパンにオイルスプレーし、(又はオープンシートを敷いて)②を流し入れ、加熱します。 コンビ モード・蒸気量60%・調理温度250℃・調理時間8分 ← Concierje200 の場合 No.544 野菜のもっちりチヂミ
盛付・提供	④ 食べやすくカットし、酢醤油を添えます。