

株式会社アーテック
クックチルセンターレシピ

お好み焼き

材料

一人当たり

1/1ホテルパン 8枚分

①薄力粉	15 g	5,400g
②かつお出汁	13 g	4,680g
③濃口醤油	2 g	720g
④卵	8 g	2,880g
⑤なたね油	0.15 g	54g
⑥食塩	0.15 g	54g
⑦キャベツ	17 g	6,120g
⑧ネギ	3 g	1,080g
⑨豚ひき肉	8.5 g	3,060g

作り方

- ①～⑥を混ぜる
- クッキングシートを敷いたホテルパンに⑦～⑨を入れて混ぜる
- 2に1で作った生地を混ぜて表面をならす
- 140℃のスチコンで10分を2回、様子を見ながら加熱する
- 2回目で中まで火が通っている事を確認し、5分加熱して完成



←動画でご覧になりたい方はこちら