Super Steam ミートローフ

調理システム： クックサーブ　　1/1ホテルパン： 4本分

写真

盛付写真	⑤加熱前　ホテルパン写真	⑤加熱後　ホテルパン写真

※写真は1本分、1/2ホテルパンを使用しています。

材料(1本分)

A	合びき肉	450 g		豚バラ肉スライス	300 g
	卵	80 g		うずら卵水煮	10 個
	パン粉	50 g			
	牛乳	30 g	B	いんげん（2等分）	20 g
	塩	5 g		赤パプリカ（1cm厚短冊切り）	20 g
	コンソメ顆粒	5 g		黄パプリカ（1cm厚短冊切り）	20 g
	ナツメグ	適量			
	白コショウ	適量			
	玉ねぎ（みじん切り）	150 g			
	サラダ油	8 g			

栄養成分	エネルギー	2827 kcal・	たんぱく質	158.9 g・	脂質	207.1 g・	炭水化物	54.6 g・	食塩	9.3 g

作業手順

下処理	① 野菜をそれぞれカットする。								
下処理加熱	② サラダ油をひいたフライパンで①の玉ねぎを炒め、粗熱を取る。								
	③ ボウルにA、②の玉ねぎを入れて混ぜ合わせる。								
加熱	④ オーブンシートを敷いたホテルパンに豚バラ肉スライスを敷き、③を広げ、平らにならし、うずら卵水煮、①のBを順にのせて、手前から巻き、オーブンシートの両端をねじって止め、予熱したスチコンで加熱する。								
	使用ホテルパン	25mm	調理設定	コンビ 50%	・	170℃	・	30分	・ 風量4
	⑤ 加熱後、オーブンシートを取り、アルミホイルを敷いたホテルパンに焼き網をのせて④を並べ、予熱したスチコンで加熱する。								
	使用ホテルパン	焼き網・25mm	調理設定	コンビ 50%	・	170℃	・	10分	・ 風量4
提供	⑥ 好みの大きさにカットし器に盛付ける。								

調理のポイント

- 中に詰める材料は、彩りや好みに応じて選ぶ。